E4R



● SERIAL NUMBER ● SERIENNUMMER
● NUMERO DE SERIE ● NÚMERO DE SERIE
● NUMERO DI SERIE ● SERIENUMMER
● SERIENNUMMER ● SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

● Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

● In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

● If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

● Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.

● Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

● Never lean on the interface.

● Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.

● Only one person may use the equipment at a time.

● Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.

● Wear appropriate clothing and shoes when exercising.

● Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

● The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg / 300 lbs.

● Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

● Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

● This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

ASSEMBLY

Open the transport package on its side. Take the parts out of the package and make sure the package includes all the following parts:

1. Front frame
2. Lower frame
3. Seat frame
4. Seat (2 pcs)
5. Handlebar
6. Meter
7. Feet (2 pcs)
8. Pedals (2 pcs)
9. Water bottle holder
10. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

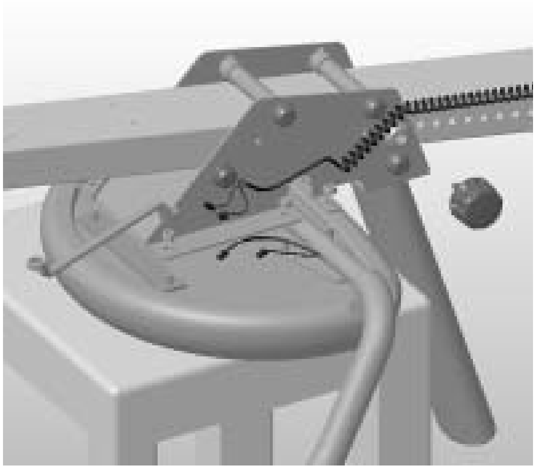
You'll find a spare part list at the back of this guide. If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment.

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

We recommend two persons for the assembly of E4R.

HANDLEBAR ASSEMBLY AND SEAT

(version with hand grip pulse)



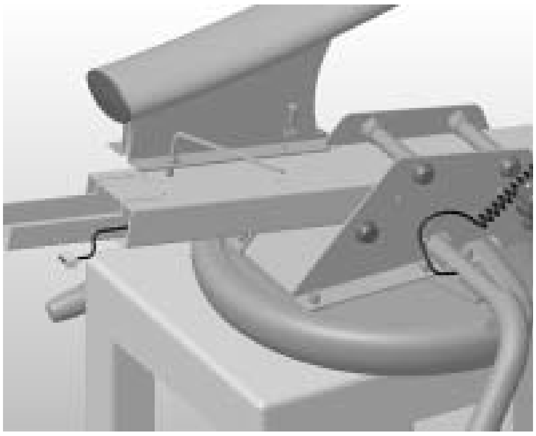
1. Remove the seat fastening nuts.
2. Place the seat upside down, for example, on a chair. **3.** Place the handlebar, the spacer bar and the seat frame upside down on the bottom of the seat. Do not damage the hand grip pulse wires.
4. Fasten the handlebar and seat to the seat frame with nuts.
5. Attach the hand grip pulse wires to the coiled cable and push the extra length of wire inside the handlebar.
6. Fasten the locking knob (A) of the seat.

HANDLEBAR ASSEMBLY AND SEAT

(version without hand grip pulse)

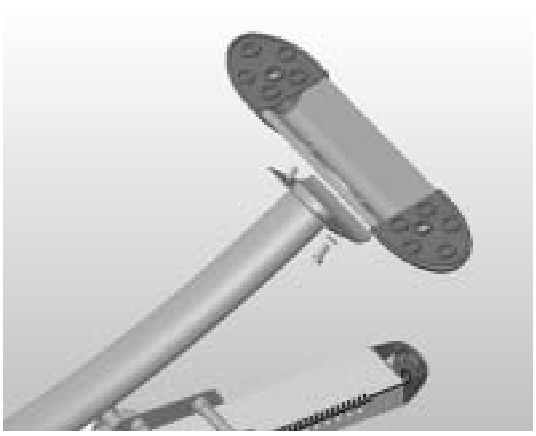
1. Remove the seat fastening nuts.
2. Place the seat upside down, for example, on a chair.
3. Place the handlebar, the spacer bar and the seat frame upside down on the bottom of the seat.
4. Fasten the handlebar and seat to the seat frame with nuts.
5. Fasten the locking knob (A) of the seat.

LOWER FRAME



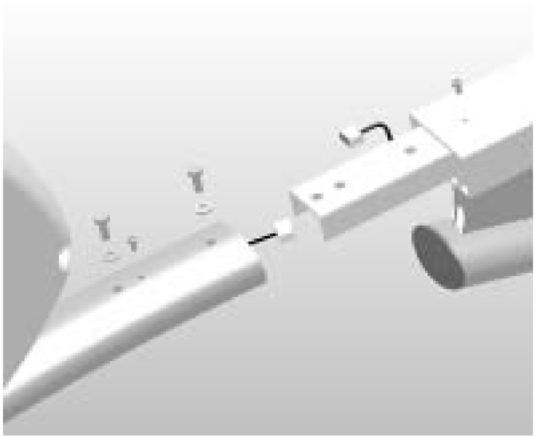
1. Fasten the lower frame to the seat frame using four M8x20 Allen screws (B) and washers (C). Make sure that the seat beam is properly aligned with the lower frame. Make sure the screws are tightly fastened.

FEET

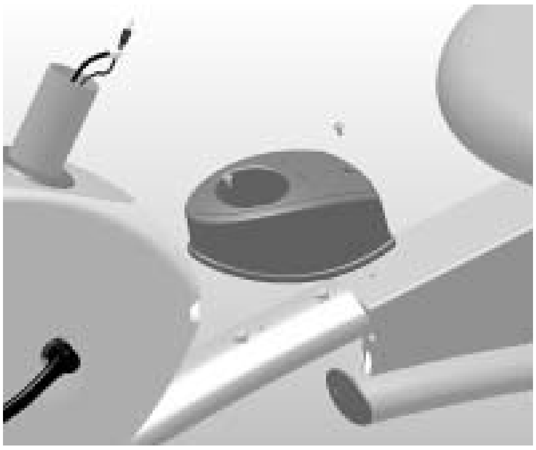


1. Secure the rear foot with two M10 bolts (D) and washers (E) to the lower frame. At this point tighten the bolts only with your fingers.
2. Lift the cycle on the floor and turn it right side up.
3. Fasten the front foot with the transportation wheels to the front frame the same way.

JOINING THE FRAMES

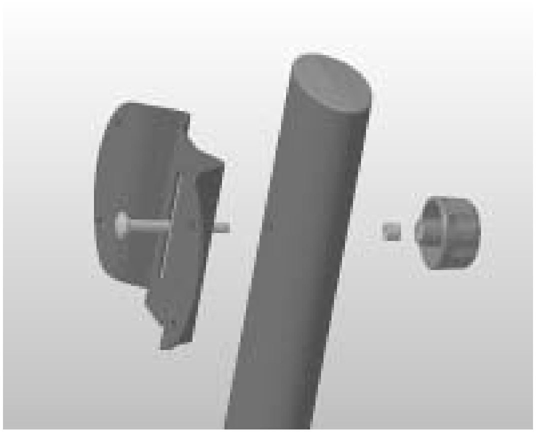


1. Remove the M5 screws in the front and seat frames.
2. Connect the handgrip pulse wires with the connectors in the front frame.
3. Join the front frame and seat frame by pushing one tube inside the other so that the screw holes in the tubes match together.
4. Fasten the frames with two M8 screws (F) and washers (C). Do not damage the hand grip pulse wires.

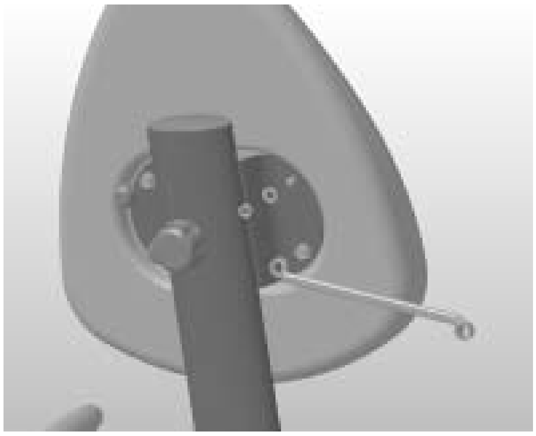


5. Secure the drink bottle rack in place with the M5 screws.
6. Tighten the rear and front foot screws.
7. Push the plastic caps over the nuts.

SEAT BACK

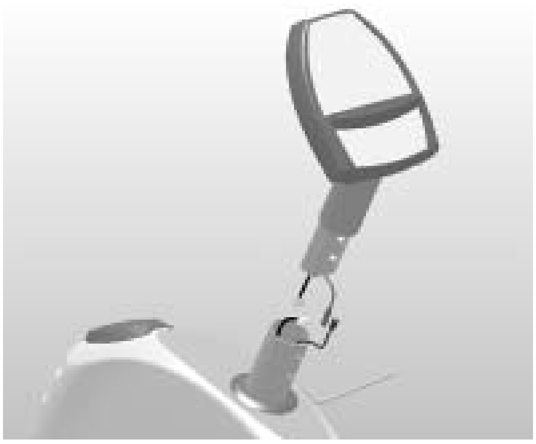


1. Push the fastening screw (G) through the hole in the seat frame tube and the assembly plate.
2. Place the bushing (H) on the fastening screw and secure the plate by tightening the nut (I) on the fastening screw.



3. Remove the fastening nuts and washers of the seat back and attach the seat back to the assembly plate with them.
4. Push the plastic caps over the nuts.

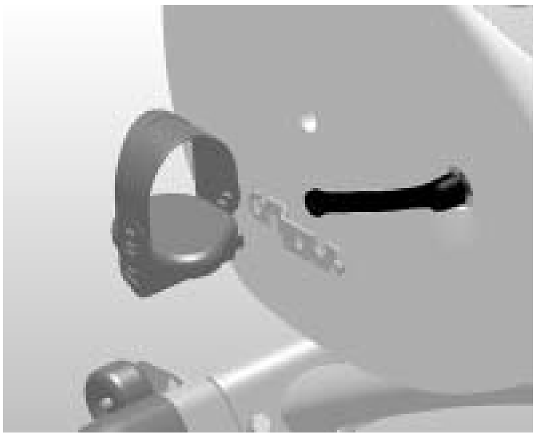
METER



1. Remove the tape covering the wire coming out of the frame tube, then connect the wire to the wire coming out of the meter tube.
2. Thread the connected wire carefully into the frame tube, and push the meter's connecting tube into place within the frame tube so that the heads of the screws point to the seat.

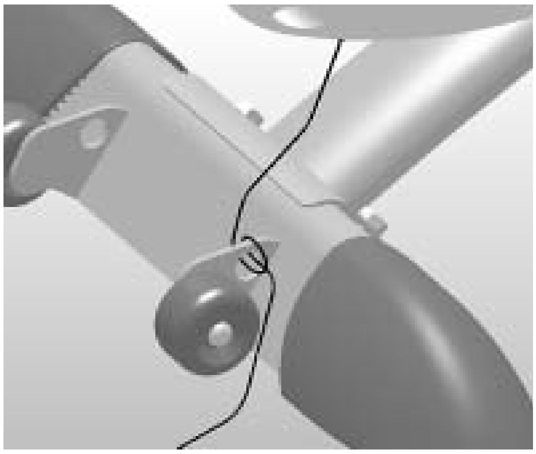
NOTE! Do not remove the fastening screws, but tighten the two fastening screws of the connecting tube by pushing the Allen key through the hole in the frame tube to the screw head and turning counter-clockwise.

PEDALS



1. The pedals are distinguished by the markings R (=right) and L (=left). Fasten the right pedal to the right pedal crank by turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank by turning counter-clockwise.
2. Fasten the pedal straps. The straps are distinguished by the markings R (=right) and L (=left). Choose the strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upwards.

TRANSFORMER



Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment. Thread the power cord through the front foot as shown to avoid damage to the power cable connector.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.

2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

METER



Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

KEYS AND DISPLAYS

1. MANUAL
Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

2. WATT CONTROL
This program allows you to preset your effort level (in watts), i.e. pedaling effort is independent of pedaling speed and remains exactly at the preset level.

3. PROGRAMS
This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes.

4. TARGET HR
This program allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout.

5. RESET
Press for 2 seconds, resets all values.

6. ENTER
Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. SCAN HOLD
The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the **SCAN HOLD** key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the **SCAN HOLD** key to unlock.

8. ARROW KEYS
Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

9. TIME / EFFORT (W)
This display alternates between elapsed time and effort in watts.

10. DISTANCE/RPM
This display alternates between distance in km and speed in revolutions per minute (RPM).

11. KCAL / HR
This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

12. SELECTING UNIT
You can select the units to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either KG / KM or LB / MILES.

13. TOTAL TRAINING COUNTER
Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present the total training time in hours and the DISTANCE window the total training distance in kilometers.

OPERATING THE METER

QUICK START

1. Switch on the meter or press **ENTER** after pressing the **RESET** key.

2. You can adjust the effort level **(1-16)** with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

3. Begin your workout.

MANUAL

1. Select the manual function by pressing the **MANUAL** key after the meter has been switched on or after pressing the **RESET** key.

2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press **ENTER**. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

3. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the **DISTANCE** window). The display reads KG. Press **ENTER**.

4. Begin your workout.

5. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

WATT CONTROL

Exercising within a certain effort range affects the system in different ways, just as exercising within a certain pulse range does. If you exercise at too low an effort level for your condition, you will not necessarily achieve the desired result even if you exercise regularly. The **WATT CONTROL** program enables training at a certain effort level, e.g. at 100 watts.

1. Select the **WATT CONTROL** program by pressing the **WATT CONTROL** key after the meter has been switched on or after pressing the **RESET** key.

2. The **EFFORT** display will start to flash. Set the desired effort value in watts (20-400 W in steps of 5 W, default 100 W) by using the arrow keys. Press **ENTER**.

3. The **TIME** display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press **ENTER**. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the **DISTANCE** window). The display reads **KG**. Press **ENTER**.

5. Begin your workout.

6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys, and the columns in the display indicate the chosen effort level.

TARGET HR

The **TARGET HR** program enables training at the requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the **TARGET HR** program by pressing **TARGET HR** after the meter has been switched on or after pressing **RESET**.

2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press **ENTER**.

NOTE! The preset value can be changed during the training.

3. The **TIME** display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press **ENTER**. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

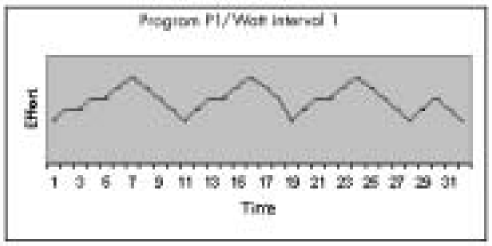
4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the **DISTANCE** window). The display reads KG. Press **ENTER**.

5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The display shows the present heart rate level.

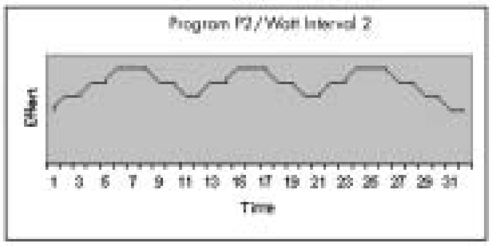
PROGRAMS

This program contains ready-made training profiles. The program changes the effort / heart rate level during your workout. The display shows the profile and the changes. The pre-programmed profiles are designed to make your training routine more varied and interesting: you can use any of the profiles as the basis for your workout, but you should adjust the effort range before or during the exercise session to suit your fitness level by using the arrow keys.

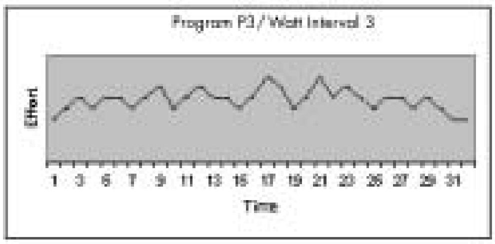
PROFILE P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 182, average watt value is 121.



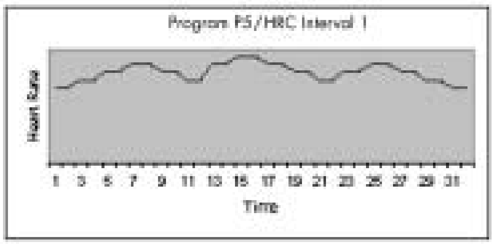
PROFILE P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 154, average watt value is 122.



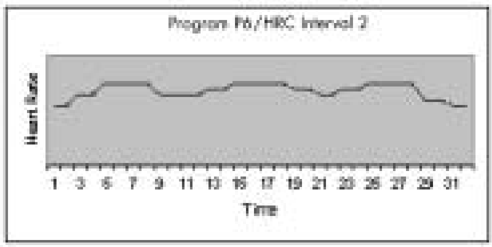
PROFILE P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. watt value is 182, average watt value is 120.



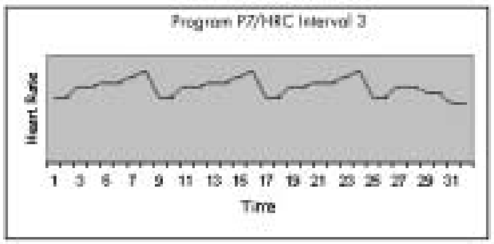
PROFILE P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 210, average watt value is 133.



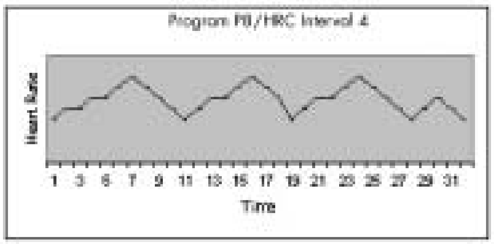
PROFILE P5. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 136, average HR is 119.



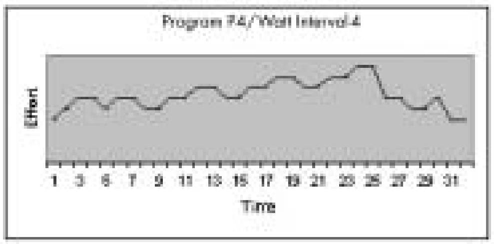
PROFILE P6. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 157, average HR is 126.



PROFILE P7. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 155, average HR is 131.



PROFILE P8. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 170, average HR is 137.



1. Press **PROGRAMS** after the meter has been switched on or after pressing **RESET**.

2. Select desired the program (P1-P8) with the arrow keys or with the **PROGRAMS** key. Press **ENTER.**

3. The **TIME** display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press **ENTER.** The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.

4. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg in the **DISTANCE** window). The display reads KG. Press **ENTER**.

5. Begin your workout. If the set effort / heart rate value seems too strenuous or easy, change the value by using the arrow keys. The display shows the present effort / heart rate level.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved automatically in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

EXERCISE

Good health is an integral part of our quality of life and comprises physical, mental and social performance. And physical performance is a primary basis for maintaining mental and social activity. It has been proved beyond doubt that exercise offers many benefits. In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination and learn self-discipline.

You know yourself best so find the motivation from inside. Don't make exercising too big an issue and your first goal is simply to make a habit of getting exercise. Only when regular exercise feels natural should you set fresh goals. One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

STARTING OUT WITH EXERCISE

If you have not exercised for a long time and your physical condition is poor, or if you have health problems, you should have your condition checked. If you have a history of cardiovascular disease or belong to any other risk group, we strongly recommend that you have your basic fitness level tested before taking up any training.

HOW OFTEN? For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks.

HOW LONG? If you're very unfit, start with a 15-20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

HOW HARD? Set the most efficient and safest training level on the basis of your heart rate. This is why your Tunturi equipment has an interface to measure heart- or pulse-rate. Follow the orders of a doctor or exercise professional to help set your exercise level.

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue. Aerobic exercise is based upon improving the body's oxygen uptake, which in turn improves ones endurance and general fitness - in other words, it promotes good health!

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

208 - 0,7 X AGE

This is an average value and the maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % OF MAXIMUM HEART RATE
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory

performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % OF MAXIMUM HEART RATE

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER:
70-80 % OF MAXIMUM HEART RATE

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

Rest is as important as exercise in a fitness programme. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter.

EXERCISING WITH A RECUMBENT ERGOMETER

The Recumbent Ergometer E4R is designed to comfortably distribute your weight evenly over your buttocks and lumbar region of your lower back. Your legs are also positioned closer to the level of your heart, allowing a less strenuous and more efficient cardiovascular workout.

Before beginning your workout, make sure that the seat is correctly positioned. The distance between the seat and the pedals should be adjusted so that your knee remains slightly bent when your leg is extended to the furthest pedaling point forward. To ensure proper positioning please follow the recommended guidelines:

1. Turn the locking knob counterclockwise.
2. Pull the locking knob out so that the seat can be moved freely.
3. When the distance is right, let go of the knob.The seat locks into place.
4. Tighten the locking knob clockwise.

Always hold the handlebars while pedalling to keep your upper body steady. This will also allow you to work your leg muscles more effectively, especially when using a high level of effort. Start at a slow pedalling speed with a low resistance, and gradually increase your speed and resistance to a comfortable level according to your condition. End each workout by gradually reducing the speed and resistance. Don't forget to stretch at the end of the workout. After training, always wipe clean your recumbent cycle and the meter in particular.

If you want to improve your aerobic health-related fitness, you can exercise at a lower resistance level, with a pedalling rate set at approximately 60-80 rpm. This ensures that your heart rate remains suitably low, thus allowing for a longer training session. If you're very unfit, you should start with a 15-20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes, depending on your goals. Since aerobic health-related fitness is best developed through longer workout sessions, you should set the effort level accordingly. In interval training, the resistance and heart rate levels vary throughout to provide an efficient workout. You should, however, be careful not to exercise at too high an effort level so as to avoid straining your joints and knees. Enhance your workout with the ergometer's accurate feedback on effort level and calorie consumption, and carefully read the instructions on how to use the meter so that you can make wide use of the ergometer's functions: this will add variety to your training and help you to remain motivated. You can use a high resistance to build up your strength and muscle mass, but don't forget that recumbent ergometers are specifically designed for aerobic exercise.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

MEASURING PULSE WITH HANDGRIP SENSORS

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of E4R is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

The E4R meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement. The transmitter belt may be purchased as an accessory.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable way of measuring the heart rate is telemetric measurement using a transmitter belt.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart rate measurement.
If there are several telemetric heart rate measurement equipment next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around! Transport the equipment with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment must never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. Place the equipment on a firm, level surface, and on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment. Notice that certain floor materials may require protection when transporting the equipment.

Move the recumbent cycle according to the following instruction: stand behind the cycle and take it by the seat frame with one hand and by the handlebar with the other hand. Lift the E4R so that it rests on the transport wheels and move it by wheeling. Lower the cycle on the floor while holding on to it and remaining all the time behind the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The magnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnetic brake!
- The magnetic brake is based on magnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However,

after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

NOTE! If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date. Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole equipment in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length	165 cm
Height	100 cm
Width	67 cm
Weight	63 kg

All Tunturi models meet the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The North American versions (115 V) comply with FCC requirements on electromagnetic compatibility and are accordingly marked with the FCC label. The North American versions also comply with the following safety standards: UL 1647 and CSA C 22.2 No. 68-92.

All Tunturi ergometers meet EN precision and safety standards (EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

BITTE BEACHTEN:

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

● Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

● Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.

● Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

● Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.

● Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen. Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.

● Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!

● Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.

● Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.

● Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.

● Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur

Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert

werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

● Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.

● Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.

● Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.

● Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

● Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

● Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.

● Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW.TUNTURI.COM.**

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

MONTAGE

Die Transportverpackung auf die Seite legen und öffnen. Überprüfen Sie zunächst, ob die

Verpackung folgende Teile enthält:
1. Vorderer Rahmen
2. Unterer Rahmen
3. Sattelrahmen
4. Sattel (2 Teile)
5. Handstütze
6. Elektronikanzeige
7. Stützfüsse (2)
8. Pedale (2)
9. Trinkflaschenhalterung
10. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

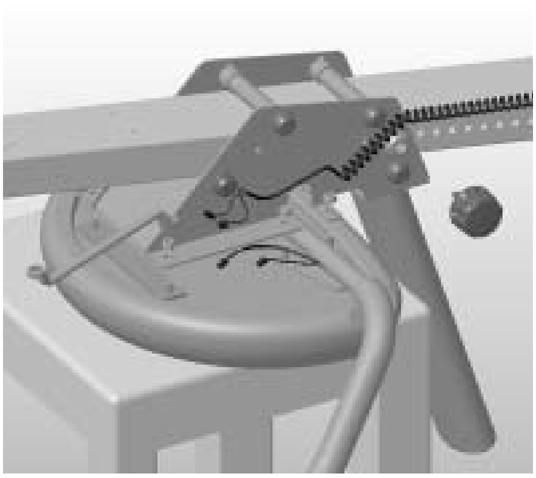
Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben.

Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet.

Wir empfehlen, dass Sie das Gerät mit mindestens einer weiteren erwachsenen Person montieren.

HANDSTÜTZE UND SATTEL

(Version mit Sensorn in Handstützen)



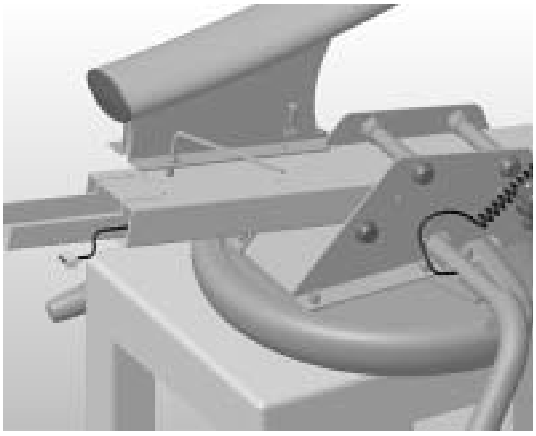
1. Lösen Sie die Mutter des Sattels.
2. Legen Sie den Sattel mit der Sitzfläche nach unten auf eine Unterlage (z.B. einen Stuhl).
3. Legen Sie nun die Handstütze, die Montageplatte und den Sattelrahmen auf den Sattelboden. Sicherstellen, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
4. Befestigen Sie die Handstütze und den Sattel mit den Muttern am Sattelrahmen.
5. Verbinden Sie die Leitungen des Pulszählers mit dem gewundenen Kabel und schieben Sie den überstehenden Teil der Pulszählerleitungen in die Handstütze.
6. Ziehen Sie das Handrad des Sattels (A) an.

HANDSTÜTZE UND SATTEL

(Version ohne Sensorn in Handstützen)

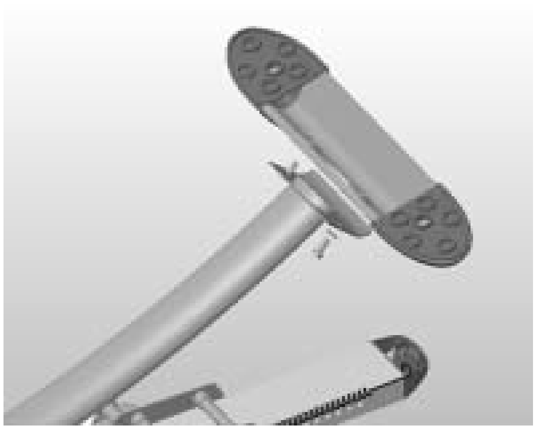
1. Lösen Sie die Mutter des Sattels.
2. Legen Sie den Sattel mit der Sitzfläche nach unten auf eine Unterlage (z.B. einen Stuhl).
3. Legen Sie nun die Handstütze, die Montageplatte und den Sattelrahmen auf den Sattelboden.
4. Befestigen Sie die Handstütze und den Sattel mit den Muttern am Sattelrahmen.
5. Ziehen Sie das Handrad des Sattels (A) an.

UNTERER RAHMEN



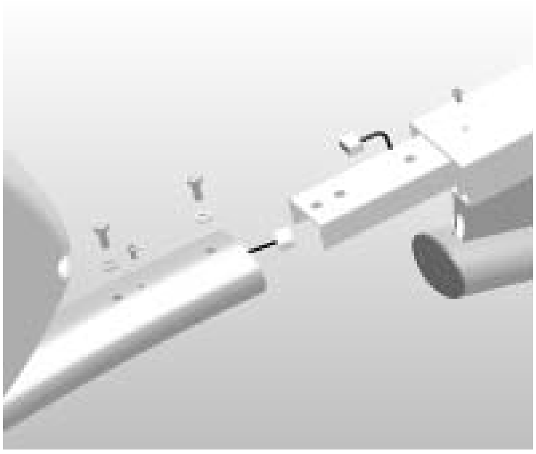
1. Verwenden Sie zur Befestigung vier M8x20 Sechskant-Schrauben (B) und Unterlegscheiben (C). Ziehen Sie die Schrauben sorgfältig fest.

STÜTZFÜSSE

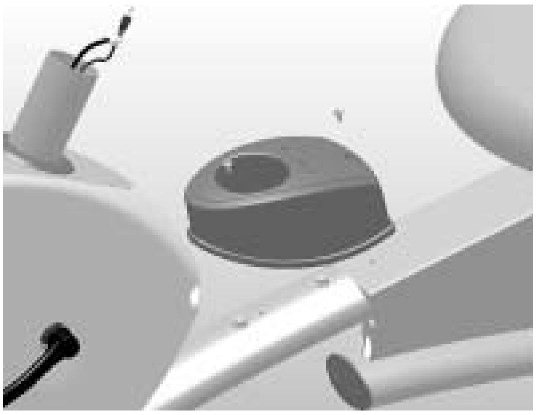


1. Befestigen Sie den hinteren Stützfuss mit 2 M10-Schrauben (D) und Unterlegscheiben (E) am unteren Rahmen. Ziehen Sie dabei die Schrauben zunächst nur von Hand leicht an.
2. Drehen Sie jetzt das Gerät um und stellen Sie es in Betriebsposition auf den Boden.
3. Befestigen Sie den vorderen Stützfuss entsprechend.

VORDERER TEIL DES RAHMENS

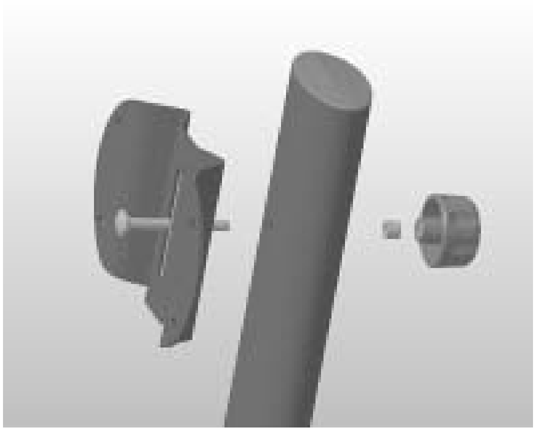


1. Lösen Sie die M5-Schrauben an Vorder- und Sitzrahmen.
2. Verbinden Sie die Leitungen des Pulszählers mit den Steckern des Vorderrahmens.
3. Verbinden Sie den vorderen und den hinteren Teil des Rahmens so, dass die Bohrungen für die Verbindungsschrauben übereinander gelangen.
4. Verbinden Sie die beiden Rahmenteile mit den beiliegenden 2 M8-Schrauben (F) und Unterlegscheiben (C). Sicherstellen, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

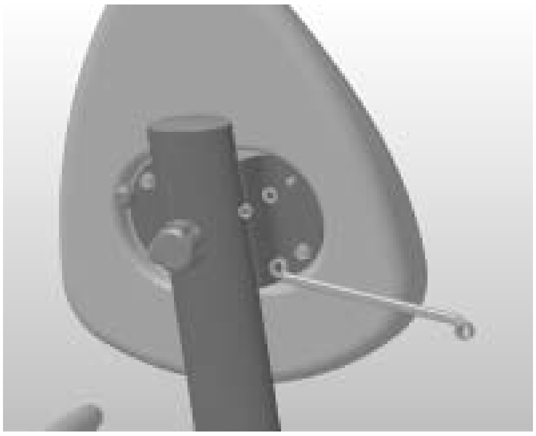


5. Befestigen Sie den Flaschenhalter am Rahmen mit den M5-Schrauben.
6. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben der Stützfüsse fest.
7. Drücken Sie die Kunststoffkappen auf die Muttern.

RÜCKENLEHNE

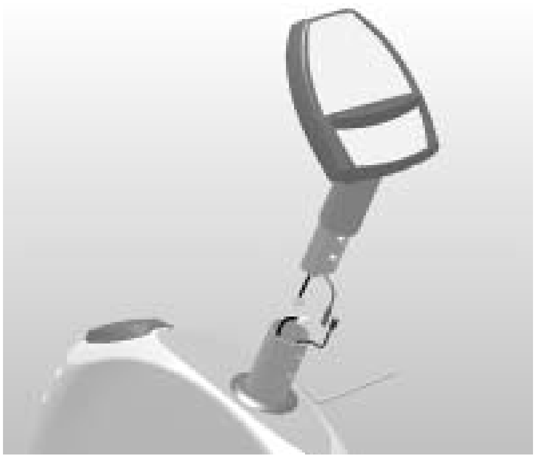


1. Stecken Sie die am hinteren Teil der Rückenlehne befindliche Befestigungsschraube (G) in die Bohrung am Sattelrahmen und an der Befestigungsplatte.
2. Setzen Sie die Hülse (H) auf die Befestigungsschraube und befestigen Sie die Befestigungsplatte, indem Sie den Arretierungsknopf (I) auf die Befestigungsschraube drehen.



3. Lösen Sie die Muttern und Unterlegscheiben der Rückenlehne und befestigen Sie die Rückenlehne mittels Muttern und Unterlegscheiben an der Befestigungsplatte.
4. Drücken Sie die Kunststoffkappen auf die Muttern.

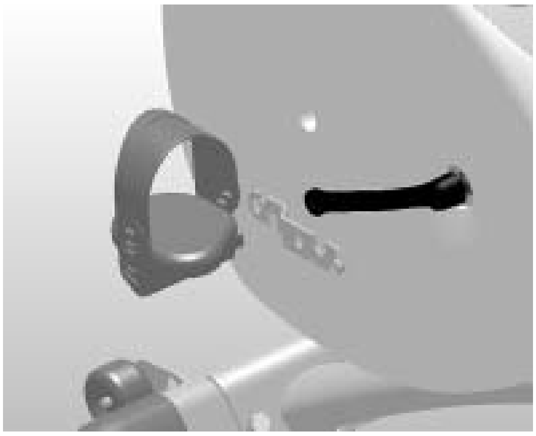
ELEKTRONIKANZEIGE



1. Lösen Sie das Klebeband des aus dem Rahmenrohr kommenden Kabels und verbinden Sie es mit dem Kabel aus dem Anzeigenrohr.
2. Führen Sie die Kabelverbindung vorsichtig in das Rahmenrohr und stecken Sie den Hals der Anzeigenhalterung auf das aus dem Rahmen ragende Befestigungsrohr. Bringen Sie die Verbindungsschrauben so an, dass die Schraubenköpfe nach dem Sattel zeigen.

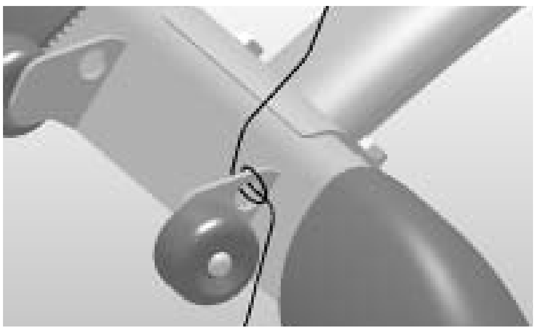
BITTE BEACHTEN: Drehen Sie die beiden Schrauben gegen den Uhrzeigersinn fest. Setzen Sie dazu den Innensechskantschlüssel durch die Bohrung im Rahmenrohr auf die Innensechskantschraube.

PEDALE



1. Die Pedale unterscheiden sich durch die Markierungen R und L (Rechts und Links). Befestigen Sie das rechte Pedal an der rechten Tretkurbel durch Drehen im Uhrzeigersinn und das linke Pedal an der linken Tretkurbel durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Bringen Sie die Fussriemen an. Die Fussriemen unterscheiden sich durch die Markierungen R und L (Rechts und Links). Ziehen Sie die Fussriemen auf die gewünschte Spannung. Bringen Sie dazu die Öse der Fussriemen von unten her an der Halterung der Pedale an und ziehen Sie den Fussriemen kräftig nach oben.

NETZANSCHLUSS



Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des vorderen Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose.

- Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

Verlegen Sie das Netzkabel wie abgebildet im Bereich der vorderen Transportrollen, um eine Beschädigung der Kabelverbindung zu vermeiden.

ELEKTRONIKANZEIGE



Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stössen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Die Elektronikanzeige schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich die Anzeige automatisch aus.

TASTEN UND ANZEIGEN

1. MANUAL
In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

2. WATT CONTROL
Bei diesem Programm wird die Tretleistung unabhängig von der Tretgeschwindigkeit von der Steuerelektronik genau auf dem vorgegebenen Wert gehalten. Die Tretbelastung nimmt mit zunehmender Tretgeschwindigkeit ab und umgekehrt.

3. PROGRAMS
Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)
Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET
Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER
Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. SCAN HOLD
Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

8. PFEILTASTEN
Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

9. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)
Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

10. DISTANCE / RPM (STRECKE / UPM)
Diese Anzeige wechselt zwischen Trainingsstrecke in Kilometern und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

11. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)
Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

12. WÄHLEN DER EINHEIT
Die gewünschte Einheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder KG / KM oder LB / MILES wählen.

13. GESAMTWERTZÄHLER
Die Gesamtbetriebsstundenzahl (Zeitanzeige TIME) und die Gesamtstrecke (Trainingsstreckenanzeige DISTANCE) werden automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

FUNKTIONEN

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der **ENTER**-Taste nach Drücken der **RESET**-Taste.

2. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.

3. Jetzt kann das Training beginnen.

MANUAL

1. Durch Drücken der **MANUAL**-Taste das **MANUAL**-Programm wählen. Falls nötig, vor der

Programmwahl die Anzeigen mit der **RESET**-Taste auf Null setzen.

2. Die Zeitanzeige **(TIME)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

3. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

4. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.

5. Jetzt kann das Training beginnen.

WATT CONTROL (LEISTUNGSKONSTANTE)

Die Wirkung des Trainings auf den Körper hängt sowohl vom Puls als auch von der Leistung während des Trainings ab. So führt beispielsweise ein Training mit zu geringer Leistung im Verhältnis zur eigenen Kondition auch bei häufiger Wiederholung der Übungen nicht unbedingt zum gewünschten Trainingsergebnis bzw. zur gewünschten Konditionsverbesserung. Dieses Programm ermöglicht Ihnen eine individuelle Belastungseinstellung, z.B. 100 W.

1. Durch Drücken der **WATT CONTROL** -Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der **RESET**-Taste auf Null setzen.

2. Die Leistungsanzeige **(EFFORT)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Leistungswert (20-400 W, Standardwert 100 W) in 5-Watt-Sprüngen eingeben. Mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige **(TIME)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

4.Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen.

6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100%). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

TARGET HR (HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm **HERZFREQUENZ-KONSTANTE** liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der **TARGET HR**-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der

Programmwahl die Anzeigen mit der **RESET**-Taste auf Null setzen.

2. Die **HR** -Anzeige beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige **(TIME)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

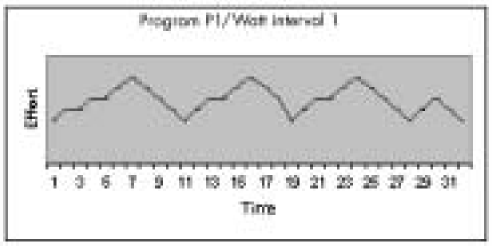
5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

PROGRAMS (TRAININGSPROFILE)

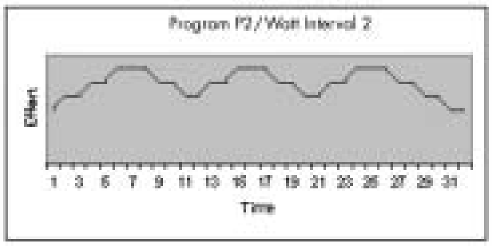
Die Form des Trainings, die in der Funktion **PROGRAMS** angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.
Die vorprogrammierten Trainingsprofile haben den Zweck Ihr Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten: als Basis Ihres Trainingsabschnittes können Sie irgendein Profil wählen, aber stellen Sie vor Beginn oder während des Trainings das Profillevel mit Hilfe der Pfeiltasten so ein, dass das Leistungslevel Ihrem Konditionsniveau entspricht.

PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind,

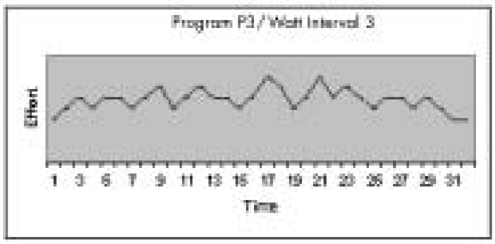
eignet sich dieses Profil auch für Anfänger.
Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 121 W und die Höchstleistung 182 W.



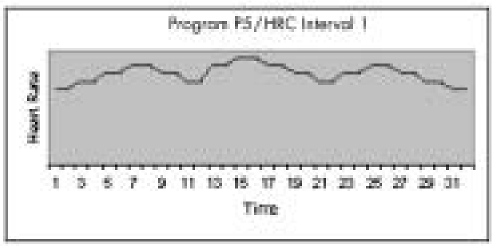
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit Da die Leistungtsspitzen relativ lang andauern, eignet sich dieses Profil vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 122 W und die Höchstleistung 154 W.



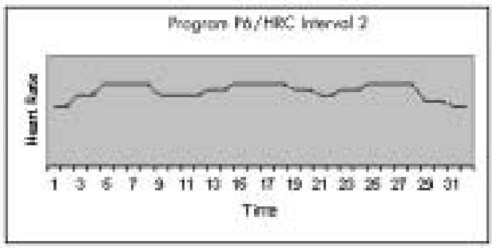
PROFIL P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmä(igen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 120 W und die Höchstleistung 182 W.



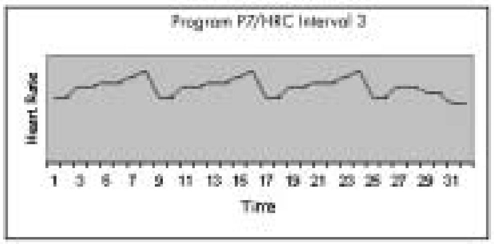
PROFIL P4. ”Bergauf”-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 W und die Höchstleistung 210 W.



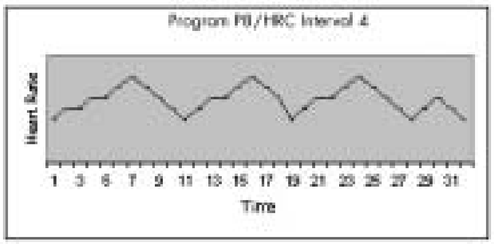
PROFIL P5. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigk eit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 119 und die Höchsfrequenz 136.



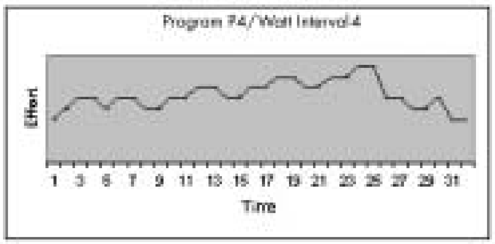
PROFIL P6. ”Bergauf”-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger.
Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 126 und die Höchsfrequenz 157.



PROFIL P7. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmä(ig. Ein Profil für alle.
Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 155.



PROFIL P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigk eit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase.
Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 137 und die Höchsfrequenz 170.



1. Durch Drücken der **PROGRAMS**-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der **RESET**-Taste auf Null setzen.

2. Durch Drücken der Pfeiltasten das gewünschte Program **(P1-P8)** wählen. Mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige **(TIME)** beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

4. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert 70 und Kg angezeigt). Das eingegebene Körpergewicht mit der **ENTER**-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

PAUSE

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

TRAINIEREN

Gesundheit als ein integraler Bestandteil unserer Lebensqualität umfasst die physische, psychische und soziale Leistungsfähigkeit, wobei die physische Leistungsfähigkeit die Grundlage für geistige und soziale Aktivitäten bildet. Es ist eindeutig bewiesen worden, dass körperliches Training viele positive Auswirkungen hat. Für das Erreichen Ihrer gesteckten Ziele brauchen Sie die Motivation, um weiterzumachen für das Maximalziel, lebenslange Gesundheit und eine neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie, üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Sie kennen sich selbst am besten. Finden Sie also die Motivation in sich selbst. Lassen Sie das Fitnesstraining nicht zu einer Belastung werden und Ihr erstes Ziel muss es sein, das Training zu einer regelmässigen Angewohnheit zu machen. Nur wenn das regelmässige Training selbstverständlich wird, sollten Sie sich ein neues Ziel stecken. Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

BEGINN DES TRAININGS

Wenn Sie glauben eine schwache Kondition zu haben und lange Zeit nicht trainiert haben oder wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, empfehlen wir Ihnen Ihre Kondition testen zu lassen. Personen mit konstatierter Herz- bzw. Kreislaufschwäche oder anderen Risikofaktoren empfehlen wir dringend vor Beginn des Fitnessprogramms ihre Ausgangskondition messen zu lassen.

WIE OFT? Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen.

WIE LANGE? Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

WIE INTENSIV? Wählen Sie das effizienteste und sicherste Trainingsniveau, basierend auf Ihrer Herzfrequenz. Deshalb verfügen Tunturi-Trainingsgeräte über Messinstrumente für die Herz- oder Pulsfrequenz. Befolgen Sie die Anweisungen eines Arztes oder Trainingsexperten. Sie helfen Ihnen dabei, das für Sie richtige Trainingsniveau zu ermitteln.

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können.

Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes.

Aerobes Training basiert auf der Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit, welche ihrerseits die Ausdauer und die allgemeine Kondition verbessert - mit anderen Worten: Ihre ganze Gesundheit!

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

208 - 0,7 X ALTER

Das sind Durchschnittswerte, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben.
Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane eines Anfängers ganz entscheidend und schon bald werden Sie die Verbesserung spüren.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfänger-niveau.
Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten.

TRAINING MIT DEM RECUMBENT CYCLE ERGOMETER E4R

Versichern Sie sich zuerst immer, dass die Trainingsposition angemessen eingestellt ist. Halten Sie während des Tretens die Handstützen ständig fest; so halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und haben besonders bei höherer Leistung mehr Kraft in den Beinen. Beginnen Sie mit einer langsamen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand. Erhöhen Sie die Trainingsgeschwindigkeit und das Widerstandsniveau schrittweise je nach Ihrem Gefühl und Ihrer Kondition. Beenden Sie Ihren Trainingsabschnitt nicht plötzlich, sondern vermindern Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand ebenfalls schrittweise, vergessen Sie bitte auch nicht das Stretching nach Abschluss des Trainings. Trocknen Sie das Gerät und speziell das Messgerät nach dem Training immer ab.

Der Abstand zwischen Sattel und Pedalen wird so gewählt, dass der Mittelteil der Fussohle bis zum Pedal reicht, wenn das Bein nahezu ausgestreckt ist und das Pedal den grössten Abstand vom Sattel hat. Einstellung des Sattelabstands:

1. Das Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Das Handrad so nach aussen ziehen, dass sich der Sattel frei bewegen kann.
3. Wenn der Abstand richtig ist, das Handrad loslassen. Der Sattel rastet ein.
4. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

Zur Entwicklung einer gesunden aeroben Fitness eignet sich ausgezeichnet ein Training bei geringem Widerstand, also bei einer Pedalgeschwindigkeit von ca. 60-80 Umdrehungen per Minute. Ein solches Training hält den Puls auf einem angemessen niedrigen Niveau, weswegen man auch längere Zeit trainieren kann. Bei schwacher Kondition

beginnen Sie mit einer Trainingsdauer von 15-20 Minuten, die Sie dann bei verbesserter Kondition auf 30-60 Minuten verlängern können - abhängig von Ihren selbst gesteckten Zielen. Eine gesunde aerobe Fitness erreicht man am besten durch längeres Training, wählen Sie also den Schwierigkeitsgrad Ihres Trainings dementsprechend aus. Intervalltraining, bei dem Widerstand- und Pulsniveau während eines Trainingsabschnittes variieren, ist eine effektive Trainingsform, aber vermeiden Sie übertriebene Trainingsleistungen, da diese Gelenke und Knie belasten. Nutzen Sie während des Trainings die genauen Leistungs- und Kalorienverbrauchsme ssungen des Ergometers. Machen Sie sich auch mit den Bedienungsanweisungen des Messgeräts vertraut, damit Sie die vielseitigen Eigenschaften des Ergometers voll ausnutzen können: auf diese Weise erreichen Sie ein abwechslungsreiches Training und erhalten Ihre hohe Motivation. Training bei hohem Widerstand erhöht die Kraft und vermehrt die Muskelmasse, aber denken Sie bitte daran, dass das Recumbent-Ergometer speziell für aerobes Training konzipiert worden ist.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmäßig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

PULSMESSUNG

Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Funktion der Pulsmessung an der Hand.

Das Messgerät vom Trainingsgerät E4R hat einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar (Zusatzausrüstung) verwenden können.

HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

BITTE BEACHTEN: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen! Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen

über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen. Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen. Es wird auch empfohlen, das Boden zu schützen, wenn das Gerät transportiert wird.

Stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie es mit einer Hand am Rahmenrohr und mit der anderen Hand an der Handstütze fest. Heben Sie das Gerät an und rollen Sie es auf den am vorderen Teil des Gerätes befindlichen Transportrollen nach vorne an den gewünschten Platz. Zum Schluss das Gerät wieder absetzen. Während des Anhebens, Verschiebens und Absetzens immer hinter dem Gerät bleiben.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

- Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.
- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit einem Teflon- oder Autowachs zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die magnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die magnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die magnetische Bremse basiert sich auf magnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.
- Wenn das Ergometer eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

BITTE BEACHTEN: Wenn das Trainingsgerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Trotz ständiger Qualitätskontrollen können bei Ihrem Gerät durch einzelne Komponenten Defekte oder Fehlfunktionen auftreten. In den meisten Fällen muss nicht das ganze Gerät zur Reparatur. In der Regel reicht es, das defekte Teil zu ersetzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	165 cm
Höhe	100 cm
Breite	67 cm
Gewicht	63 kg

Alle Tunturi-Geräte wurden nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Nieders pannungsrichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Alle Tunturi-Ergometer erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

A NOTER LORS DE VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A NOTER LORS DE VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

● L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
● Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
● Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
● En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

A NOTER LORS DE L'UTILISATION DE L'APPAREIL

● Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
● Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
● Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
● Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
● N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
● Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
● Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
● Portez des vêtements et chaussures appropriés.
● Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
● N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
● L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
● N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
● Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER :

une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAINEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

ASSEMBLAGE

Videz l'emballage de transport. Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

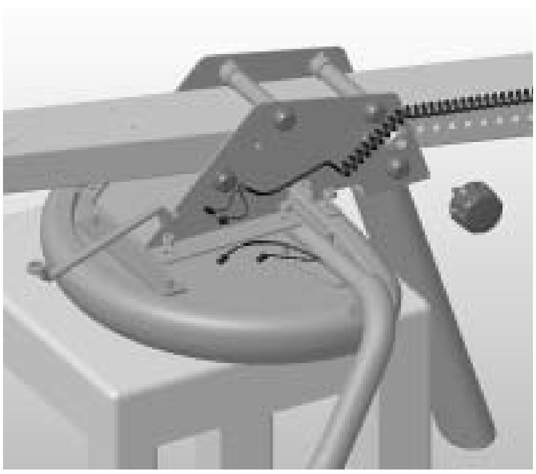
1. Châssis, partie avant
2. Châssis, partie inférieure
3. Barre du siège
4. Siège (2 parties)
5. Tube de poignées
6. Compteur
7. Pieds (2)
8. Pédales (2)
9. Porte-bouteille
10. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice.

Pour assembler l'appareil, il faut deux personnes.

GUIDON ET SIEGE

(avec les capteurs de pulsations dans le guidon)



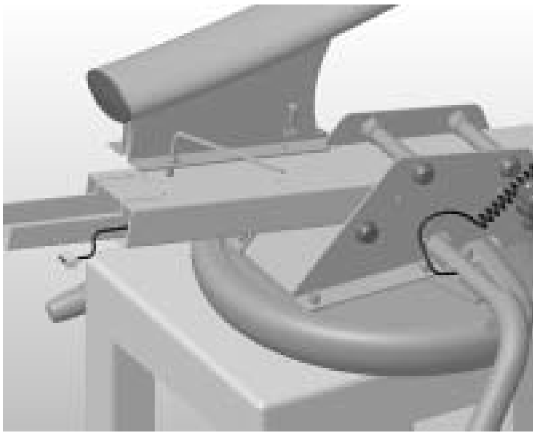
1. Retirez les écrous de fixation du siège.
2. Placez le siège à l'envers, par exemple sur une chaise.
3. Montez guidon, le tube d'écartement et la barre du siège à l'envers sur le fond du siège. N'endommagez pas les câbles d'enregistrement du pouls de la poignée.
4. Serrez le guidon et le siège sur la barre du siège avec des écrous.
5. Raccorder les fils de la poignée cardiofréquencemètre au cordon extensible et replacer les fils en excédent de la poignée cardiofréquencemètre dans l'appui-main.
6. Serrez le bouton de verrouillage (A).

GUIDON ET SIEGE

(sans les capteurs de pulsations dans le guidon)

1. Retirez les écrous de fixation du siège.
2. Placez le siège à l'envers, par exemple sur une chaise.
3. Montez guidon, le tube d'écartement et la barre du siège à l'envers sur le fond du siège.
4. Serrez le guidon et le siège sur la barre du siège avec des écrous.
5. Serrez le bouton de verrouillage (A).

CHASSIS, PARTIE INFERIEURE



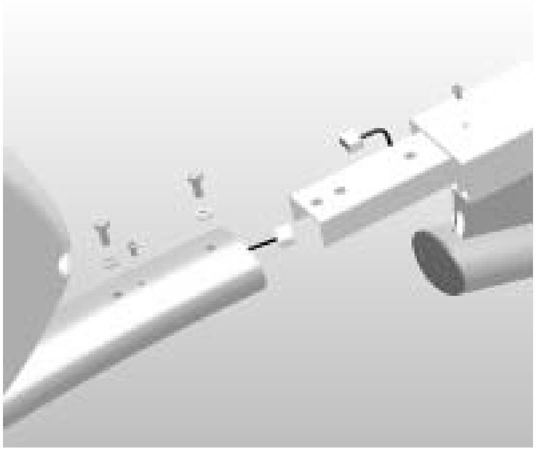
1. Fixez la partie inférieure du châssis à la barre du siège en utilisant quatre vis à six pans M8x20 (B) et de quatre rondelles (C). Vérifier que la barre du siège et le châssis inférieur sont bien alignés. Serrez soigneusement les vis.

PIEDS

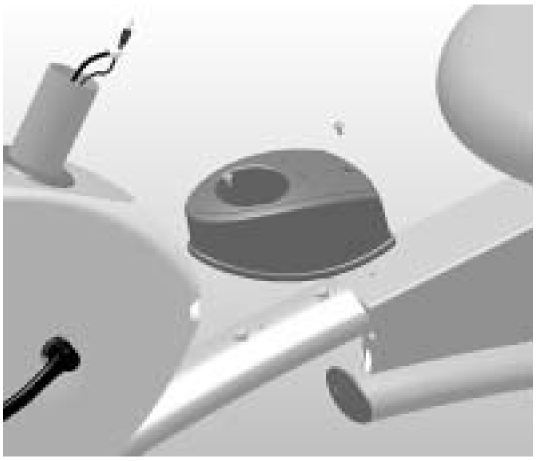


1. Fixez le pied arrière à l'aide de deux boulons M10 (D) et de deux rondelles (E) à la châssis inférieure. A ce point, serrez les boulons uniquement à la main.
2. Soulevez le vélo du sol et reposez-le côté droit vers le haut.
3. Fixez le pied avant avec les roulettes de déplacement à la partie avant du châssis de la même manière.

JONCTION DES CHASSIS

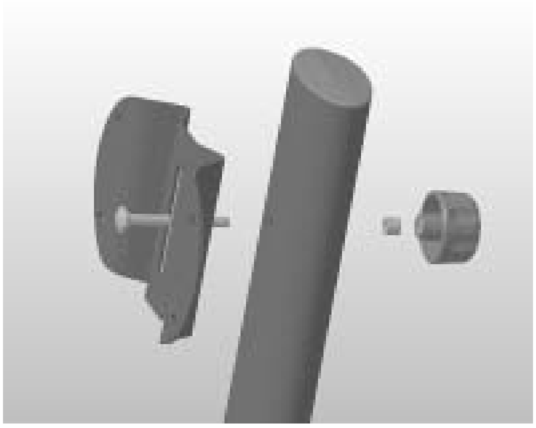


1. Retirer les vis M5 du châssis avant et du siège.
2. Raccorder les fils de la poignée cardiofréquencemètre aux raccords du châssis avant.
3. Joignez la partie avant du châssis et la barre du siège en emboîtant les tubes de manière à ce que les trous pour les vis situés sur ces tubes coïncident.
4. Fixez les deux parties ensemble en utilisant deux vis M8 (F) et deux rondelles (C). N'endommagez pas les câbles d'enregistrement du pouls de la poignée.

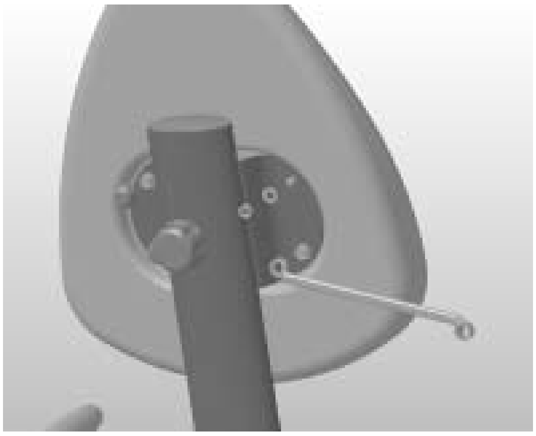


5. Utilisez les vis M5 pour fixer le support de bouteille au châssis.
6. Serrez les vis de fixation des pieds avant et arrière.
7. Coiffez les écrous avec les capuchons en plastique.

DOSSIER

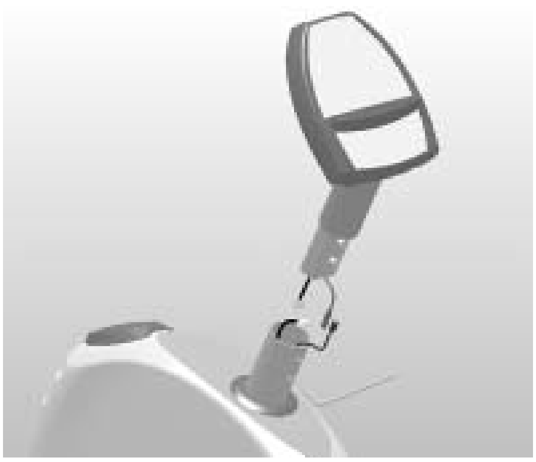


1. Poussez la vis de fixation (G) dans le trou pratiqué dans le tube de la barre du siège et la plaque d'assemblage.
2. Placez l'entretoise (H) sur la vis de fixation et fixez la plaque en serrant l'écrou (I) sur la vis de fixation.



3. Retirez les écrous de fixation et les rondelles du dossier et utilisez-les pour attacher celui-ci à la plaque d'assemblage.
4. Coiffez les écrous avec les capuchons en plastique.

COMPTEUR

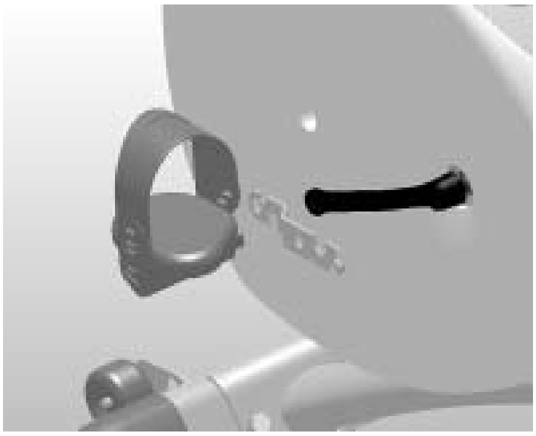


1. Retirer l'adhésif du fil sortant du tube du

châssis et raccorder le fil à celui sortant du tube du compteur.
2. Introduisez soigneusement le fil à l'intérieur du tube du châssis et mettez le tube de serrage du compteur à sa place à l'intérieur du tube du châssis en vous assurant que les têtes des vis de fixation se trouvent sur la partie avant de l'appareil.

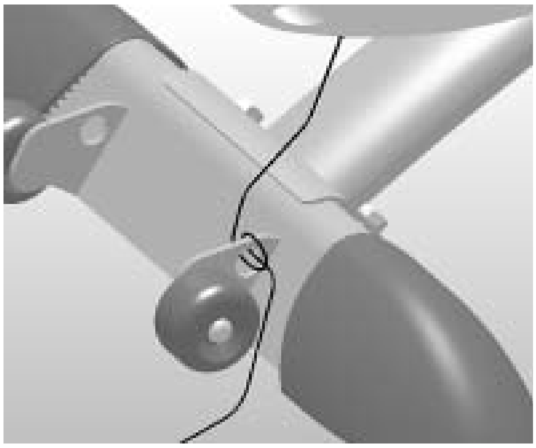
ATTENTION ! Serrez les deux vis de fixation du tube de serrage en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est-à-dire que vous introduisez l'extrémité de la clé mâle pour vis à six pans creux dans la tête de la vis de fixation à travers le trou pratiqué dans le tube du châssis, puis vous serrez la vis de fixation. Prenez les deux vis de fixation du porte-bouteille dans la partie inférieure du compteur, et fixez le porte-bouteille à la bonne place à l'aide de ces deux vis.

PEDALES



1. Les pédales se différencient par les indications R (droite) et L (gauche). Fixez la pédale droite à la manivelle droite en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche à la manivelle gauche en tournant dans le sens inverse.
2. Attachez les courroies des pédales ; les courroies se différencient par les indications R (droite) et L (gauche). Choisissez le serrage souhaité, placez, par dessous, l'oeillet de courroie correspondant sur l'ardillon se trouvant sur la pédale et tirez la courroie d'un coup sec vers le haut.

CORDON D'ALIMENTATION



Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le E4R fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste au-dessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

ATTENTION !

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

DANGER : il faut toujours couper l'alimentation et débracher l'appareil immédiatement apr'es utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
2) Ne faîtes pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avour pour conséqunce un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

Enfiler le câble d'alimentation dans le support avant comme indiqué sur la photo pour éviter d'endommager le connecteur du câble.

UNITE DES COMPTEURS



Protégez toujours l’unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en

effet d’endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l’unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l’eau et qu’elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L’unité des compteurs s’allume automatiquement lorsque l’appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l’appareil n’est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l’unité des compteurs s’éteint automatiquement.

TOUCHES

1. MANUAL
En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l’exercice, d’augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. WATT CONTROL
Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau de puissance constante. L’appareil modi. e la résistance en fonction de la vitesse de pédalage afin de garder la puissance au niveau que vous aurez préréglé.

3. PROGRAMS
L’entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d’exercice, les profils.

4. TARGET HRC
Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L’appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls a. n de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modi. er la valeur préréglée pendant la session d’entraînement.

5. RESET
Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER
Validation des valeurs, sélections et le mode QUICK START.

7. SCAN HOLD
Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

8. TOUCHES FLECHEES
Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

9. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)
Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

10. DISTANCE/RPM (DISTANCE/VITESSE DE PEDALAGE)
Affichage alterné de la distance parcourue en kilomètres et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute.

11. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)
Affichage alterné de l’énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l’énergie variant d’un individu à l’autre; la valeur affichée ne peut être qu’une estimation de la consommation réelle.

12. SELECTION DE L’UNITE
La sélection de KG / KM ou LB / MILES est effectuée à l’aide d’interrupteur se trouvant au fond de l’unite des compteurs.

13. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE
Le total des heures d’utilisation (l’affichage TIME) et de la distance (l’affichage DISTANCE)

de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Flechees.

FONCTIONS

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyer sur la touche **ENTER** après l'appui sur la touche **RESET**.

2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche **MANUAL** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche **RESET**.

2. L'affichage **TIME** se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

3. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur **ENTER**.

4. Commencez l'exercice.

5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

WATT CONTROL

(PROGRAMME WATT CONSTANT)

L'effet de l'entraînement sur votre organisme dépend, en plus du niveau de votre pouls, du niveau de puissance choisie. Si vous vous entraînez avec une puissance trop faible par rapport à votre condition physique, les exercices, même répétés, n'auront pas nécessairement pour effet d'améliorer votre condition physique. Le programme **WATT CONTROL** vous permet de vous entraîner tout en maintenant la puissance (en WATTS) à un niveau constant.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche **WATT CONTROL** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche **RESET**.

2. L'affichage puissance **(EFFORT)** se met à clignoter. Choisissez la puissance désirée (20-400 W par crans de 5 W, valeur par défault: 100 W) en utilisant les touches fléchées. Confirmez la valeur en appuyant sur **ENTER**.

3. L'affichage **TIME** se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Con. rmez le poids entré en appuyant sur **ENTER**.

5. Commencez l'exercice.

6. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

TARGET HR (PROGRAMME POULS CONSTANT)

Le programme **TARGET HR** vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche **TARGET HR** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche **RESET**.

2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défault: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

3. L'affichage **TIME** se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Confirmez le poids entré en appuyant sur **ENTER**.

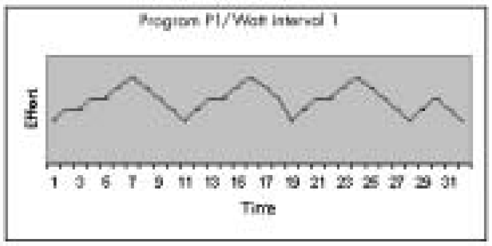
5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

PROGRAMS (PROFILS PREPROGRAMMES)

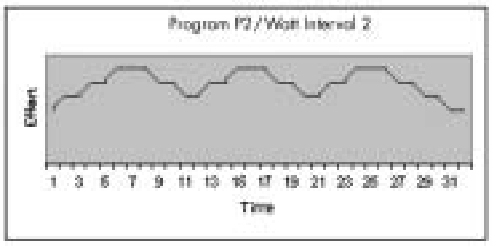
L'entraînement offerte par la fonction **PROGRAMS** repose sur des séances indépendantes et

individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande **PROGRAMS** vous permet d'utiliser ou de modi. er un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance. Les profils préprogrammés sont conçus pour varier et apporter de l'intérêt à votre entraînement : vous pouvez sélectionner n'importe quel profil à la base de votre entraînement puis régler le niveau du profil à l'aide des touches flèches avant le début ou pendant l'entraînement de sorte que le niveau d'effort est adapté à votre condition physique.

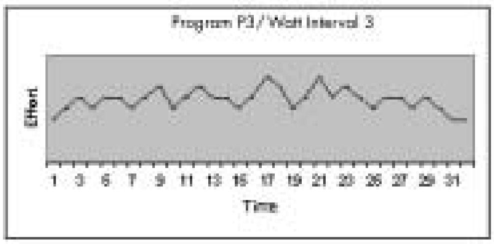
PROFIL P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 121 watts, la puissance maximale est 182 watts.



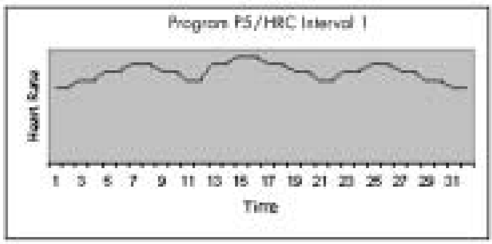
PROFIL P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient de préférence aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 122 watts, la puissance maximale est 154 watts.



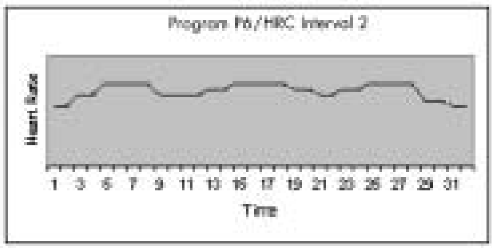
PROFIL P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 120 watts, la puissance maximale est 182 watts.



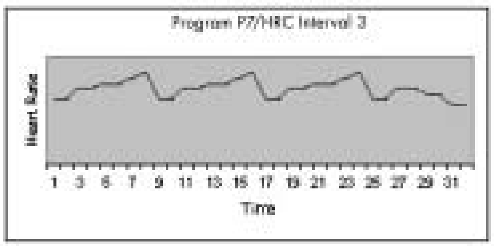
PROFIL P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.



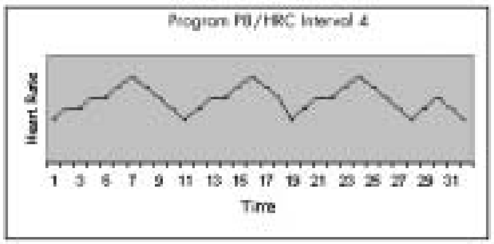
PROFIL P5. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 119, la pouls maximale est 136.



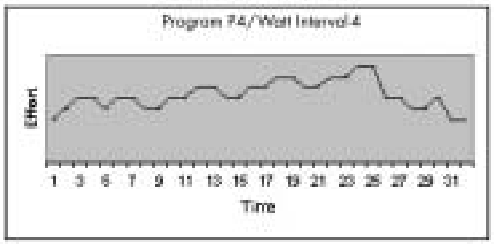
PROFIL P6. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 126, la pouls maximale est 157.



PROFIL P7. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 131, la pouls maximale est 155.



PROFIL P8. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 137, la pouls maximale est 170.



1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche **PROGRAMS** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche **RESET**.

2. Choisissez le profil (P1-P8). Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER**.

3. L'affichage **TIME** se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défault: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche **ENTER.**

4. Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 KG). Con. rmez le poids entré en appuyant sur **ENTER**.

5. Commencez l'exercice. Le niveau peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

S'ENTRAINER

Un exercice régulier est à la base d'une bonne santé. Le concept de bonne santé est indissociable de celui de qualité de la vie et comprend le bien-être corporel, psychique et social. Votre activité mentale et sociale repose sur votre bien-être physique. L'activité physique a de nombreux bienfaits, c'est indéniable.
Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie.

- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme.
- Tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès.
- Changez votre mode d'entraînement de temps à autre.
- Faites preuve d'imagination, apprenez l'autodiscipline.

Vous vous connaissez mieux que tout autre, cherchez votre motivation au fond de vous. Ne faites pas de votre activité physique une contrainte. Prenez comme premier objectif d'en faire une habitude. Attendez que l'activité physique vous semble naturelle avant de vous fixer de nouveaux objectifs. La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

DEBUTER UN ENTRAINEMENT

Si vous avez la sensation que votre condition physique est faible et que vous n'avez pas pratiqué d'exercice depuis longtemps ou si vous avez des problèmes de santé, il vaudrait la peine de faire tester votre condition physique. Les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires ou porteuses d'autres facteurs de risques devraient absolument faire tester leur condition physique avant de commencer l'entraînement.

QUELLE FRÉQUENCE ? Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement.

QUELLE DURÉE ? Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances

d’entraînement de 15-20 minutes. Votre condition physique s’améliorant, prolongez la durée de l’entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

QUELLE INTENSITÉ ? Pour définir le niveau d’entraînement le plus efficace, mais aussi le plus sûr, le meilleur moyen est de prendre votre pouls. Suivez les recommandations de votre médecin ou les conseils des professionnels du sport pour vous fixer un niveau d’entraînement adéquat.

Le meilleur entraînement pour l’amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni trop facile. Ce genre d’exercice est appelé aérobic ou exercice d’endurance ; votre corps produit l’énergie requise en brûlant ses graisses à l’aide de l’oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux. L’exercice en aérobie est basée sur l’amélioration de la capacité d’absorption d’oxygène, ce qui améliore la résistance et l’état général - autrement dit, la santé!

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d’effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminer d’abord votre rythme cardiaque maximum c’est à dire le rythme à partir duquel le pouls n’augmente plus, même si l’effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

208 - 0,7 X AGE

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d’une personne à l’autre. Si vous faites partie d’un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu’il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT: 50-60 % DU POULS MAXIMUM
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n’ayant pas pratiqué d’activité physique depuis longtemps ainsi qu’aux convalescents. Il est recommandé de s’entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d’une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT: 60-70 % DU POULS MAXIMUM
Ce niveau est parfait pour l’amélioration et le maintien d’une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S’entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF: 70-80 % DU POULS MAXIMUM
L’exercice à ce niveau ne convient qu’aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l’exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante.

ENTRAÎNEMENT AVEC L’ERGOMÈTRE SEMI-COUCHÉ

Avant de commencer, toujours vérifier que la position d’exercice est correcte. Tenez toujours les appui-mains lorsque vous pédalez; cela vous permet de maintenir le buste stable et d’avoir plus de force dans les jambes surtout lors d’un effort soutenu. Commencez lentement avec une résistance faible. Augmentez graduellement la vitesse et le niveau d’effort en fonction de votre condition et de vos sensations. N’arrêtez pas l’exercice brutalement, diminuez graduellement la vitesse et la résistance, n’oubliez pas de procéder à des étirements à la fin de l’entraînement. Toujours sécher l’équipement et particulièrement le compteur après l’exercice.

L’écartement du siège doit être tel que le milieu du pied touche la pédale lorsque la jambe est presque tendue et la pédale dans la position la plus éloignée du siège. Réglage de l’écartement du siège:

1. Tourner le bouton de blocage dans le sens inverse des aiguilles d’une montre.
2. Tirez le bouton de blocage vers l’extérieur de façon à ce que la selle puisse se déplacer librement.
3. Réglez la selle à la position voulue et relâchez le bouton afin de bloquer la selle.
4. Resserrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d’une montre.

Pour développer sa forme en aérobie, l'entraînement avec une résistance moindre, par ex. vitesse de pédalage de 60-80 tpm est parfaitement adapté. Ce genre d'entraînement maintient un rythme cardiaque suffisamment bas pour pouvoir s'entrainer longtemps. Si votre condition physique est relativement faible, commencez l'exercice à raison de 15-20 minutes à la fois et à mesure des progrès réalisés, vous pouvez aller jusqu'à 30-60 minutes en fonction de vos objectifs. Des exercices d'une durée plus longue sont favorables au développement de la condition physique en aérobie, choisissez donc le degré d'effort en fonction de ce critère. L'entraînement intervallaire, c.-à-d. lorsque le niveau cardiaque et de résistance varie durant l'entraînement est un mode d'entraînement efficace, mais attention à ne pas pas fournir des efforts trop importants car cela endommagerait vos articulations et vos genoux. Durant l'entraînement, profitez des mesures exactes d'effort et de comptage des calories. Familiarisez-vous avec le mode d'emploi du compteur afin de pouvoir tirer le meilleur parti des caractéristiques de l'ergomètre, cela vous permettra de varier vos entraînements et de rester motivé. Les exercices demandant beaucoup d'efforts augmentent la force et la masse musculaire mais n'oubliez pas que les ergomètres semi-couchés sont conçus pour l'exercice en aérobie.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidionne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le E4R s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

Les compteurs E4R sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées (livrés en option).

MESURE DU POULS SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls, clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant

un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

ATTENTION ! Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil ! Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil, aussi quand transporter l'appareil. Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté.

Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

MAINTENANCE

Le E4R ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon ou de la cire de voiture.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Le frein magnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein magnétique!
- Le frein magnétique est basé sur la résistance magnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.
- Si le vélo d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

ATTENTION ! En cas de mauvais fonctionnement de l'équipement, contactez immédiatement votre distributeur. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des pannes peuvent survenir du fait des composants individuels. Dans la plupart des cas, il est inutile d'envoyer tout l'appareil en réparation, il suffit de changer la pièce défectueuse.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	165 cm
Hauteur	100 cm
Largeur	67 cm
Poids	63 kg

Tous les modèles Tunturi répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et

les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tous les modèles Tunturi américains (115 V) satisfont aux exigences posées par la FCC en matière de compatibilité électromagnétique et sont revêtus en conséquance du label FCC. Tous les modèles Tunturi américains répond aux normes des directives UL 1647 et CSA C 22.2 No. 68-92.

Tous les ergomètres Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione.

Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo libretto.

La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una

superficie protettiva.

● Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

● Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

● Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.

● Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.

● Non appoggiarsi mai sul pannello.

● Premi i tasti con il polpastrello:
le unghie possono danneggiare la membrana del display.

● Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.

● Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

● L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

● Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

● Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

● Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.

● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.

● L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!

MONTAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Parte anteriore del telaio
2. Parte inferiore del telaio
3. Telio del sedile
4. Sedile (2 elementi)
5. Manubrio
6. Pannello di monitoraggio
7. Piedi d'appoggio (2)
8. Pedali (2)
9. Supporto della bottiglia dell'acqua
10. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

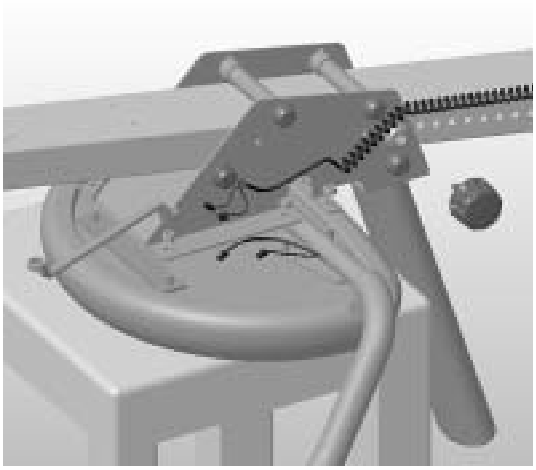
La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura.

Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

Per installare l'attrezzatura sono necessarie due persone.

MANUBRIO E SEDILE

(con sensori nel manubrio)



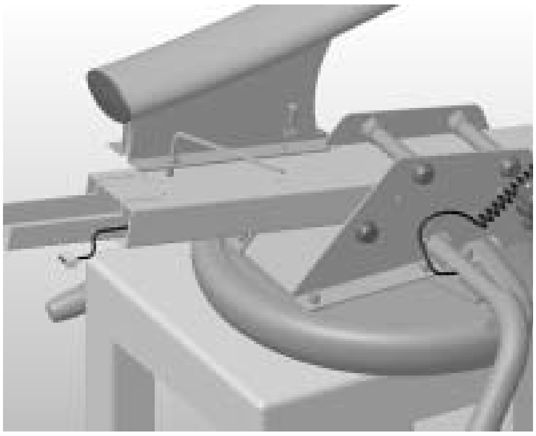
1. Svitare le viti del sedile.
2. Posizionare il sedile sottosopra ad esempio su una sedia.
3. Posizionare in questa posizione il manubrio, la barra spaziatrice ed il telaio del sedile. Non danneggiate le impugnature che rilevano le pulsazioni.
4. Avvitare le viti.
5. Collegare i fili delle impugnature che rilevano i battiti al cavo a spirale ed inserire i fili eccedenti all'interno del manubrio.
6. Fissare il pomello di bloccaggio (A).

MANUBRIO E SEDILE

(senza sensori nel manubrio)

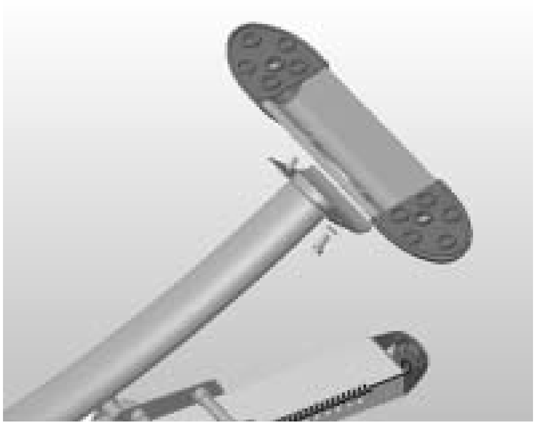
1. Svitare le viti del sedile.
2. Posizionare il sedile sottosopra ad esempio su una sedia.
3. Posizionare in questa posizione il manubrio, la barra spaziatrice ed il telaio del sedile.
4. Avvitare le viti.
5. Fissare il pomello di bloccaggio (A).

TELAIO INFERIORE



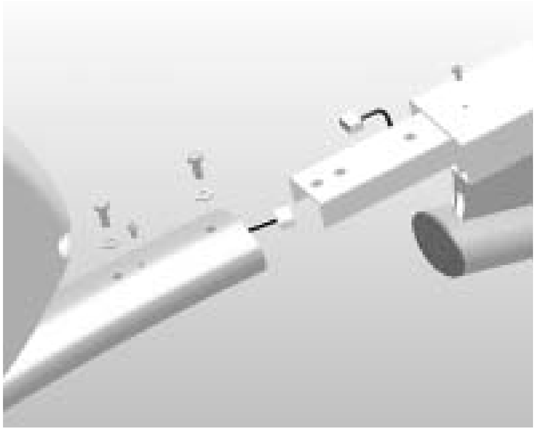
1. Fissate il telaio inferiore al telaio del sedile usando 4 viti, tipo "Allen" M8x20 (B) e 4 rosette (C). Assicurarsi che il tubo del sedile ed il telaio inferiore siano allineati correttamente. Avvitatele bene.

PIEDI D'APPOGGIO

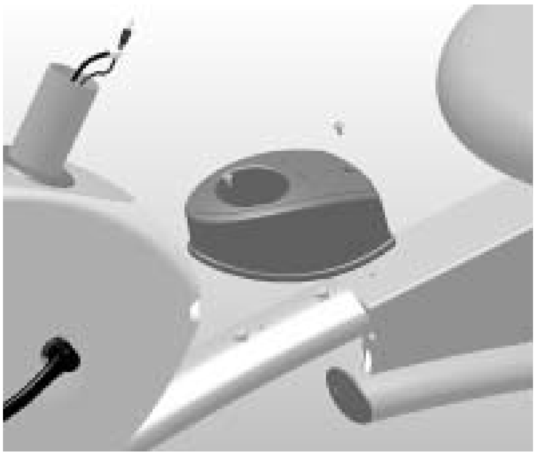


1. Fissare i piedi d'appoggio con 2 viti esagonali M10 (D) e 2 rosette (E) ai telaio inferiore. Avvitare le viti con le dita, senza serrarle in modo definitivo.
2. Sollevare l'attrezzo da terra e metterlo in posizione corretta.
3. Fissare il piede d'appoggio anteriore al telaio anteriore, seguendo la stessa procedura.

COLLEGAMENTO DEL TELAIO

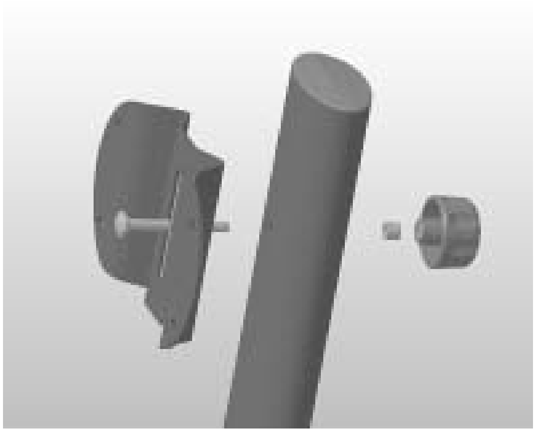


1. Sfilare le 2 viti M5 del telaio anteriore e del tubo del sedile.
2. Collegare i fili delle impugnature che rilevano i battiti ai morsetti del telaio anteriore.
3. Collegare il telaio anteriore ed il tubo del sedile, inserendo tra di loro entrambi i tubi e facendo attenzione al corretto allineamento dei fori delle viti di fissaggio.
4. Fissare entrambi i telaio con 2 viti M8 (F) e 2 rosette (C). Non danneggiate le impugnature che rilevano le pulsazioni.

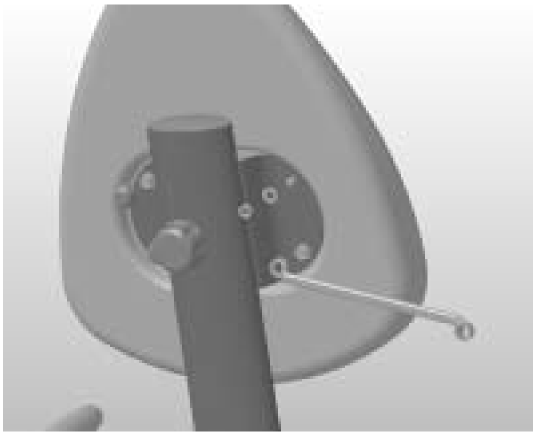


5. Fissare con le 2 viti M5 al telaio il supporto della bottiglia dell'acqua.
6. Serrare quindi le viti di fissaggio dei piedi d'appoggio anteriori e posteriori.
7. Montate le coperture plastiche sui dadi.

SEDILE E SCHIENALE



1. Infilate le viti (G) nei buchi del telaio del sedile e la piastrina.
2. Inserite le renelle (H) sulle viti ed avvitate il tutto con i dadi (I).



3. Dopo aver rimosso i dadi e le renelle fissate lo schienale e riavvitate le viti.
4. Montate le coperture plastiche sui dadi.

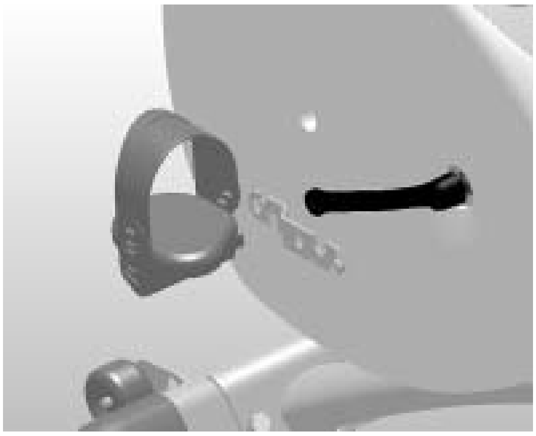
PANNELLO



1. Staccare il nastro adesivo, che fissa il cavetto al tubo del telaio. Collegare il cavetto al filo che fuoriesce dal tubo del pannello di monitoraggio.
2. Guidare con cura il cavetto dentro il tubo del telaio e pressare il tubo di collegamento del pannello. In questo modo questo s'inserirà nel tubo del telaio e le teste delle viti di fissaggio rimarranno sulla superficie esterna dell'attrezzo.

ATTENZIONE! Serrare entrambe le viti di fissaggio del tubo di collegamento, ruotandole in senso antiorario. Per fare questa operazione bisogna inserire la chiave esagonale per prugnole nel foro che si trova nell'estremità del tubo del telaio e che ospita la vite. Serrare accuratamente tutte le viti. Svitare le due viti di fissaggio del supporto per la bottiglia dell'acqua, che si trovano sotto al pannello di monitoraggio. Fissare con queste il supporto della bottiglia dell'acqua.

PEDALI

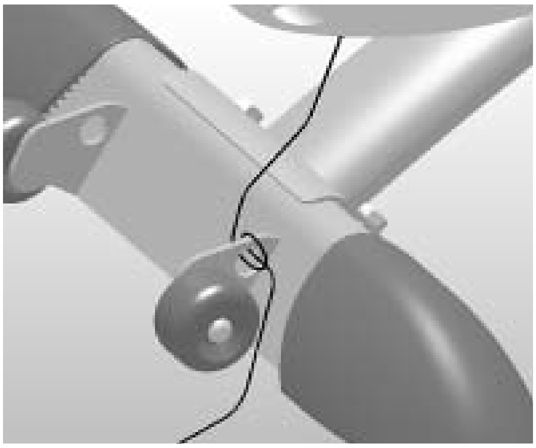


1. I pedali sono contrassegnati dalle lettere R (destro) e L (sinistro). Montare il pedale destro

alla pedaliera, avvitandolo in senso orario ed il pedale sinistro alla pedaliera, avvitandolo in senso antiorario.

2. Montate la cinghia dei pedali; i cinghia sono contrassegnati dalle lettere R (destro) e L (sinistro). Regolare la tensione della cinghia. Posizionare dal basso il fissaggio della cinghia al supporto del pedale e tirare questa con forza verso l'alto.

CAVETTO DI ALIMENTAZIONE



Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio anteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.

● Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente.
● Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

Assicurate il cavetto dell'alimentazione come mostrato in figura onde evitare che si danneggi.

PANNELLO



Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perche può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua. Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata.

Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

TASTI

1. MANUAL
La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. WATT CONTROL (CARICO COSTANTE)
Questo programma permette di preimpostare il livello di carico (watts) al quale volete allenarvi e la macchina lo manterrà in dipendentemente dalla velocità, il carico diminuirà automaticamente e viceversa.

3. PROGRAMS
La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)
Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET
Azzera tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER
Conferma i valori ed i parametri impostati dall'atente.

7. SCAN HOLD
Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

8. TASTI FRECCIA
Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

9. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)
Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla ruvescia) ed il carico in watts.

10. DISTANCE / RPM (DISTANZA / VELOCITÀ IN PEDALATE AL MINUTO)
Questo schermo alterna la distanza in km e la velocità in pedalate al minuto (RPM).

11. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)
Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approsimazione del reale consumo.

12. UNITA DI MISURA
Potete selezionare l'unità di misura (KG / KM o LB / MILES) con l'interrutore posto sotto alla pannello.

13. CONTEGGIO CUMULATIVO
Il tempo ed la distanza totali di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

FUNZIONI

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo **ENTER** dopo aver premuto **RESET** o attacca la corrente al dispositivo.

2. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.

3. Iniziate l'allenamento.

MANUAL (FUNZIONE MANUALE)

1. Selezionare la funzione premendo **MANUAL** dopo aver acceso o dopo aver premuto **RESET**.

2. Lo schermo **TIME** (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere **ENTER**.

3. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete **ENTER** ancora.

4. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

5. Iniziate l'allenamento.

WATT CONTROL (CARICO COSTANTE)

Questo programma permette di preimpostare il livello di carico (watts) al quale volete allenarvi e la macchina lo manterrà in dipendentemente dalla velocità, il carico diminuirà automaticamente e viceversa.

1. Selezionate questo programma premendo **WATT CONTROL** dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto **RESET.**

2. Lo schermo del carico **(EFFORT)** inizia a lampeggiare. Impostate il carico desiderato in Watts (20-400 W a passi di 5 W, valore preimpostato: 100 W) usando i tasti freccia. Questo valore potrà essere cambiato durante l'allenamento. Dopo aver scelto il valore confermare premendo **ENTER**.

3. Lo schermo **TIME** (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere **ENTER**.

4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete **ENTER** ancora.

5. Iniziate l'allenamento.

6. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

TARGET HR (PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE)

Il programma a **TARGET HR** della E4R vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico.

1. Selezionate questo programma premendo **TARGET HR** dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto **RESET.**

2. Lo schermo delle pulsazioni **(HR)** inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo

valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore, confermare premendo **ENTER.**

3. Lo schermo **TIME** (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere **ENTER.**

4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete **ENTER** ancora.

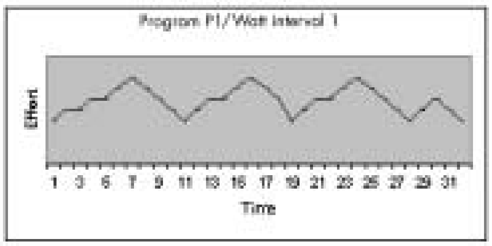
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

PROGRAMS (PROFILI DI ESERCIZIO PREIMPOSTATI)

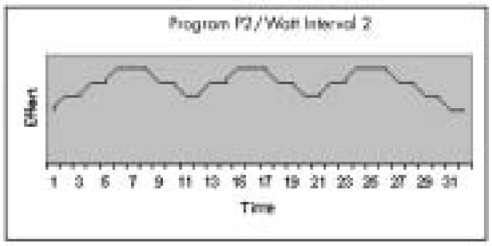
La forma di esercizio che la funzione **PROGRAMS** permette è quella basata su esercizi individuali, separati o pro. li di esercizio. Il tasto **PROGRAMS** ti permette all'editing dei profili di esercizio preimpostati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

I profili preimpostati sono stati sviluppati appositamente per rendere l'allenamento motivante ed interessante: i profili di base possono essere selezionati liberamente. Prima o durante l'allenamento è importante impostare il livello desiderato per mezzo dei tasti di regolazione. In questo modo il profilo rispoderà sempre al vostro livello di condizione fisica.

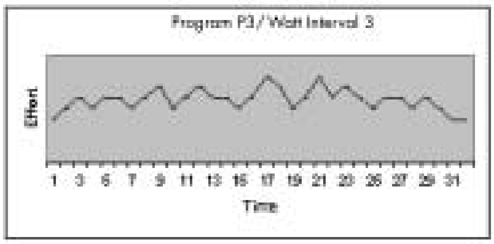
PROFILO P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 121 watts, valore max assoluto di sforzo è 182 watts.



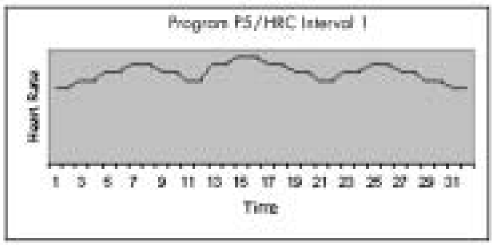
PROFILO P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe e quindi questo profilo è indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 122 watts, valore max assoluto di sforzo è 154 watts.



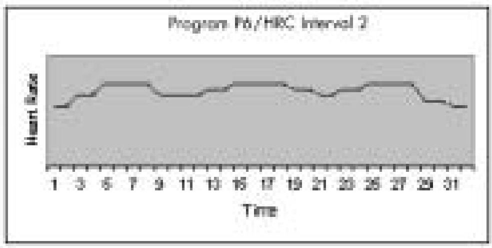
PROFILO P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo prifilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 120 watts, valore max assoluto di sforzo è 182 watts.



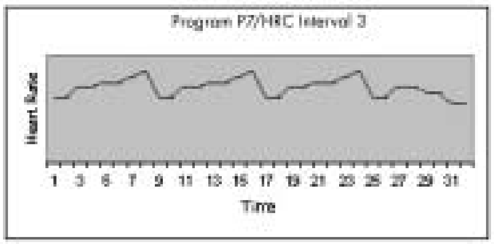
PROFILO P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 133 watts, valore max assoluto di sforzo è 210 watts.



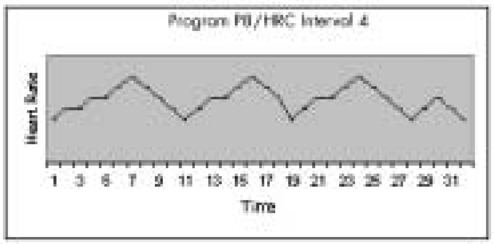
PROFILO P5. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Cinonostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 119, il valore max di pulsazioni è 136.



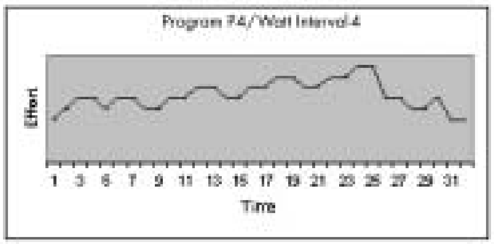
PROFILO P6. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 126, il valore max di pulsazioni è 157.



PROFILO P7. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 131, il valore max di pulsazioni è 155.



PROFILO P8. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 137, il valore max di pulsazioni è 170.



1. Selezionate questo programma premendo **PROGRAMS** dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto **RESET.**

2. Impostate il profilo desiderato (P1-P8) usando i tasti freccia. Una volta scelto il profilo, confermare premendo **ENTER.**

3. Lo schermo **TIME** (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato 20 min) con i tasti freccia, premere **ENTER**.

4. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 Kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso con i tasti freccia, premete **ENTER** ancora.

5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne indicano il carico scelto.

PAUSE

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

TRAINING

L'esercizio fisico è importante per la salute del corpo e della mente. Il fitness è una parte integrante della nostra qualità di vita e comprende prestazioni fisiche, mentali e sociali. Ma è proprio l'attività fisica la base di primaria importanza, su cui poggia il mantenimento dell'attività mentale e sociale. È stato provato, senza ombra di dubbio, che l'allenamento offre una notevole quantità di benefici. Per ottenere lo scopo da te stesso prefissato, hai bisogno in continuazione di crearti uno stimolo a continuare, fino al conseguimento del tuo scopo finale: uno stato di salute, che duri per tutta la vita, ed una nuova qualità di vita!

- prefissati degli obiettivi realistici
- accontentati di progressi metodici, passo dopo passo, secondo una tabella da te stesso prefissata
- tieni un diario della tua forma fisica, su cui scrivere i progressi da te fatti
- cambia, di tanto in tanto, la tua maniera di esercitarti
- usa l'immaginazione, impara l'autodisciplina

Nessuno ti conosce meglio di te stesso, per cui la vera motivazione la devi trovare dentro di te. Non esagerare con l'importanza degli esercizi, ma ricordati che il tuo scopo principale è semplicemente quello di abituarti a fare gli allenamenti, in maniera regolare. Solo quando un esercizio, effettuato con regolarità, si tramuta in esecuzioni naturali e spontanee, puoi passare a proporti esercizi con obiettivi nuovi e diversi. Un aspetto importante del tuo training è la

versatilità. Cambiando il tipo di training, metti in movimento differenti gruppi muscolari, e nello stesso tempo hai più possibilità di conservare alta la tua motivazione.

COMINCIAMO ADESSO CON GLI ALLENAMENTI

Se pensate di non godere di una forma fisica smagliante, se non vi siete allenati per un lungo periodo di tempo o se siete afflitti da problemi di salute, allora consigliamo di testare la propria condizione fisica. Le persone affette da problemi cardiaci o di natura circolatoria, oppure sono maggiormente esposti ai rischi, prima di iniziare un qualsiasi tipo di allenamento, dovrebbero sottoporsi ad un test di controllo per determinare il livello della propria condizione fisica.

QUANTO SPESSO? Per esercizi ”endurance”, si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell’allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana.

PER QUANTO TEMPO? Se non sei affatto in forma, incomincia con un’esecuzione della durata di 15-20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

CHE TIPO DI DIFFICOLTÀ? Il livello di training più efficiente e più sicuro, è quello regolato in base al tuo ritmo cardiaco. È per questo che la tua attrezzatura Tunturi ha un’interfaccia capace di misurare i battiti del cuore o il polso. Fai ricorso all’aiuto delle prescrizioni di un medico o di un allenatore professionista, nel programmare il livello di difficoltà dei tuoi allenamenti. Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia ”giusta”, e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. L’esercizio aerobico permette di migliorare la propria capacità polmonare, che a sua volta contribuisce a potenziare la resistenza e la condizione fisica generale. In latre parole contribuisce a migliorare la salute!

Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual’è il livello massimo di battiti cardiaci, cidè il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 - 0,7 X L’ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI
Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz’ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER: 60-70 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI
Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l’intensità dello sforzo.

TRAINER ATTIVO: 70-80 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti ”endurance”.

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l’esercizio fisico!

ALLENAMENTO CON LA RECUMBENT

Assicurarsi prima di tutto di aver preso correttamente posizione sulla recumbent. Afferrare sempre il manubrio quando pedalate; in questo modo il busto rimarrà sempre in posizione soprattutto in presenza di livelli di resistenza elevati, cioè quando dovete far

lavorare maggiormente le gambe. Iniziare con una pedalata lenta ed un livello di resistenza moderato. Aumentare la velocità di pedalata ed il livello di resistenza gradualmente, in base alla propria condizione fisica. Non interrompere l'allenamento improvvisamente. Consigliamo di ridurre gradatamente sia la velocità che il livello di resistenza. Inoltre, ricordiamo l'importanza delle stretching alla fine dell'alenamento. Asciugare sempre la recumbent ed il panello di monitoraggio dopo ogni allenamento.

La distanza del sedile dai pedali deve essere regolata in modo che la parte centrale della pianta del piede tocchi il pedale con la gamba quasi completamente distesa e trovandosi il pedale nella posizione di maggiore estensione dal sedile. Regolazione della distanza del sedile:

1. Girare la manopola in senso antiorario.
2. Tirarla verso l'esterno in modo che la sella si possa muovere.
3. Quando si raggiunge la posizione desiderata mollare la manopola fino a farla scattare.
4. Riavvitare la manopola in senso orario.

Per migliorare la condizione aerobica, si consiglia l'allenamento con una resistenza bassa ed una velocità di pedalata pari a 60-80 g/min. In questo modo il battito cardiaco rimane relativamente basso a tutto vantaggio di un allenamento più lungo. Se la vostra condizione fisica non è delle migliori, consigliamo di iniziare con allenamenti da 15-20 minuti.
Una volta appurato un miglioramento della condizione fisica, si può passare a 30-60 minuti in base ai vostri obiettivi specifici. Per migliorare la propria condizione aerobica, è importante eseguire allenamenti più lunghi, quindi consigliamo di selezionare il livello di difficoltà in base a questo tipo di considerazione.
L'allenamento intervallo è caratterizzato dalla variazione del livello di resistenza e quindi del battito cardiaco. Si tratta di un esercizio fisico particolarmente efficacie. Ciononostante ricordiamo di non selezionare livelli di allenamento troppo elevati per non sollecitare troppo le articolazioni e le ginocchia. Durante le esercitazioni, utilizzare le misurazioni di carico e consumo di calorie dell'ergometro. Leggere le istruzioni del pannello di monitoraggio, in modo da poter sfruttare al meglio tutte le potenzialità dell'ergometro: in questo modo l'allenamento sarà vario e sempre motivante. L'allenamento con un livello di resistenza elevato permette di potenziare e consolidare la massa muscolare. Ricordiamo però che la recumbent è stata sviluppata soprattutto per l'allenamento aerobico. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete inziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Per garantire un monitoraggio af. dabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida. Pelli troppo asciutte oppure troppo umide possono in. uenzare negativamente il meccanismo di misurazione della frequenza da polso.

Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la E4R ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional. Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.
Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo! Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva, anche quando trasportando l'attrezzo. Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non transportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato.

Mettetevi dietro l'attrezzo. Inclinare l'attrezzo ed afferrare con una mano il tubo del sedile e con l'altra il manubrio. Sollevare la parte anteriore del telaio in modo che l'attrezzo poggi sulle rotelle di trasporto e possa essere spinto senza problemi. Abbassare l'attrezzo, accompagnandolo fino a quando non sarà poggiato completamente sul pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La E4R richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno magnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno magnetico!
- Il freno magnetico è basato su resistenza magnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza magnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.
- Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

AVVERTENZA! Se l'attrezzatura non funziona bene durante l'uso, contatta immediatamente il tuo rivenditore Tunturi indicando di che cosa tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie de tuo attrezzo.

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

DATI TECNICI

Lunghezza	165 cm
Altezza	100 cm
Larghezza	67 cm
Peso	63 kg

Tutti i modelli Tunturi assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Tutti gli ergometri Tunturi sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal. Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.

● Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

● En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C.

La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

● Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.

● Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.

● Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.

● Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.

● Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.

● Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.

●No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.

● Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.

● Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

● Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.

● No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.

● El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.

MONTAJE

Abrir el paquete de transporte. Sacar las partes del paquete y asegurarse que el paquete incluye todas las partes siguientes:

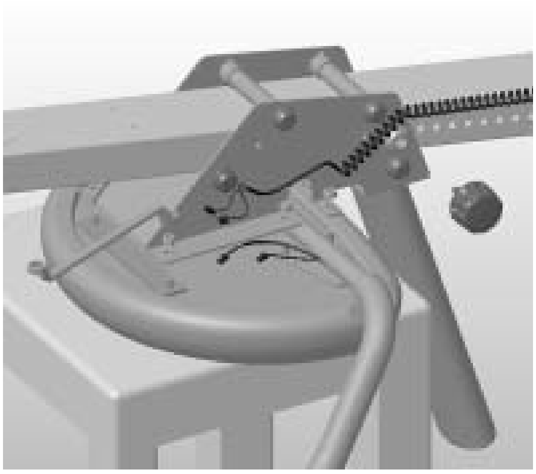
1. Cuadro delantero
2. Cuadro inferior
3. Cuadro de asiento
4. Asiento (2 partes)
5. Manillar
6. Monitor
7. Patas (2 unidades)
8. Pedales (2 unidades)
9. Portabidón
10. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio.

Para la instalación son necesarias dos personas.

MANILLAR Y ASIENTO

(con contactos en el manillar)



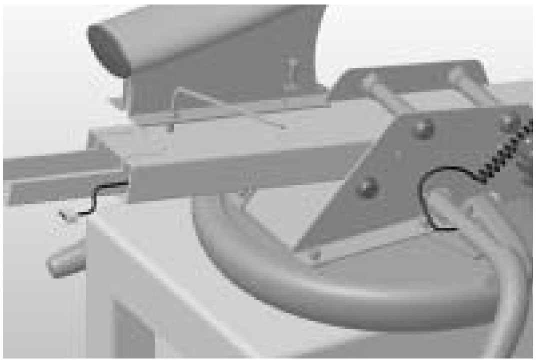
1. Quitar las tuercas del asiento.
2. Situar el asiento al revés, por ejemplo, en una silla.
3. Situar el manillar, la barra y el cuadro del asiento al revés en el fondo del asiento. No dañar los cables del mando de pulso.
4. Apretar el manillar y el asiento al cuadro del asiento con tuercas.
5. Empalme los cables del sensor de pulso del manillar con el cable roscado e introduzca el largo sobrante de los cables del sensor de pulso en la barra del manillar.
6. Fijarlo el pomo de bloqueo (A).

MANILLAR Y ASIENTO

(sin contactos en el manillar)

1. Quitar las tuercas del asiento.
2. Situar el asiento al revés, por ejemplo, en una silla.
3. Situar el manillar, la barra y el cuadro del asiento al revés en el fondo del asiento.
4. Apretar el manillar y el asiento al cuadro del asiento con tuercas.
5. Fijarlo el pomo de bloqueo (A).

CUADRO INFERIOR



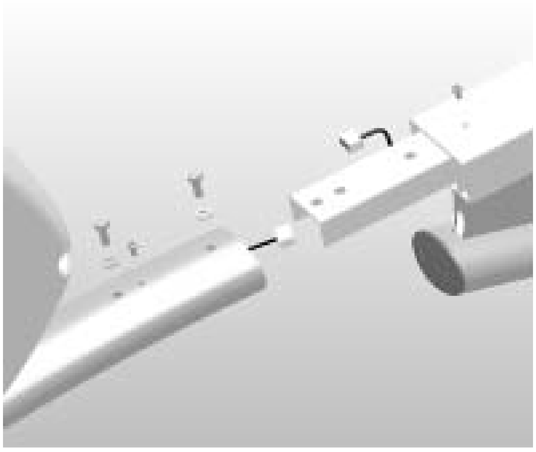
1. Apretar la estructura inferior del cuadro del asiento usando 4 tornillos Allen M8x20 (B) y arandelas (C). Compruebe que el soporte del sillín y el cuadro inferior se encuentran en la misma línea. Asegurarse que los tornillos están apretados fuertemente.

PATAS

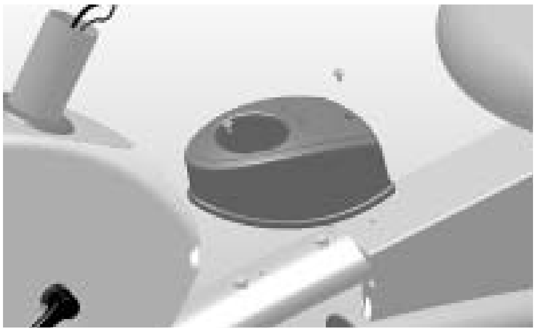


1. Asegurar el pie trasero con dos pernos M10 (D) y arandelas (E) a la cuadro inferior. Ajustar los pernos sólo con sus dedos.
2. Elevar la bicicleta del suelo y darle la vuelta hacia la derecha.
3. Apretar el pie delantero con las ruedas de transporte hacia el cuadro delantero en el mismo modo.

UNIR LOS CUADROS

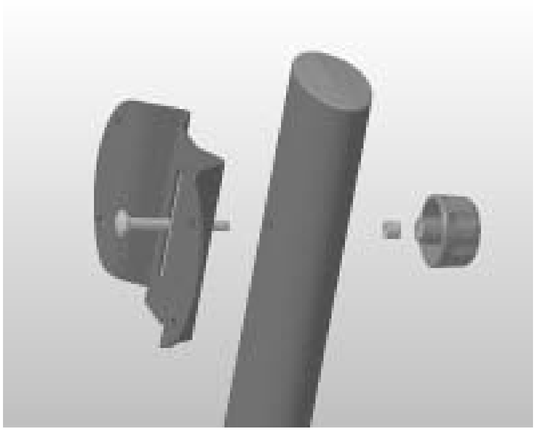


1. Retire del cuadro delantero y del cuadro del sillín los tornillos M5.
2. Conecte los cables del sensor de pulso a la terminal del cuadro delantero.
3. Unir el cuadro delantero empujando un tubo dentro del otro así que los tornillos encajen en los agujeros de los tubos.
4. Apretar las estructuras con dos tornillos M8 (F) y arandelas (C). No dañar los cables del mando de pulso.

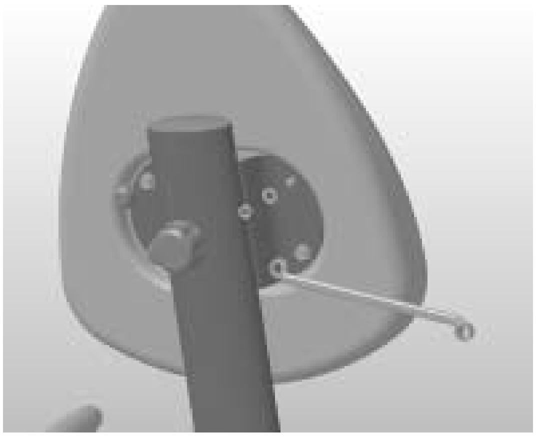


5. Utilícar los tornillos M5 para sujetar el portabotellas.
6. Apretar los tornillos del pie delantero y trasero (antes ajustados con dedos).
7. Empujar las tapas sobre las tuercas.

ASIENTO TRASERO

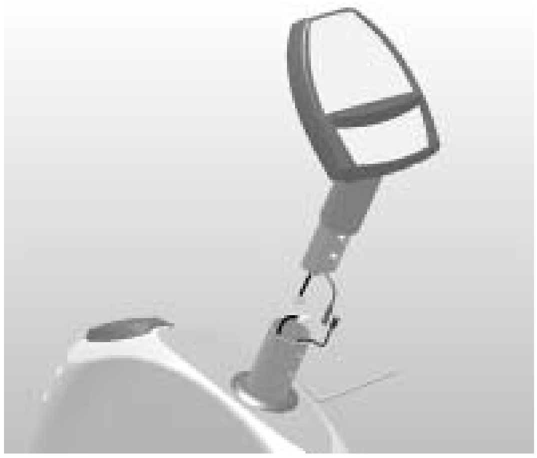


1. Empujar los tornillos de anclaje (G) a través del agujero del tubo del asiento y la chapa ensamblada.
2. Situar el cojinete (H) en el tornillo y asegurarse que la chapa sea apretada con la tuerca (I) al tornillo.



3. Quitar las tuercas y arandelas de anclaje del asiento trasero y adjuntar el asiento trasero a la chapa de ensamblaje con ellos.
4. Empujar las tapas sobre las tuercas.

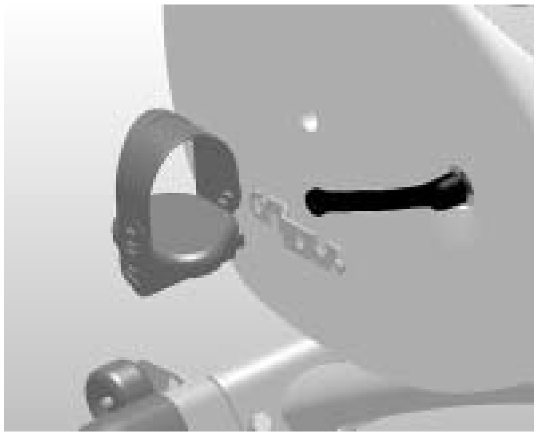
MONITOR



1. Despegue la cinta adhesiva sobre el cable que sale del tubo del cuadro y empalme este cable con el del tubo del contador.
2. Enhebrar el cable conectado cuidadosamente dentro del tubo, y empujar el tubo de unión del monitor al lugar dentro del cual la estructura del tubo hace la unión de los tornillos al asiento.

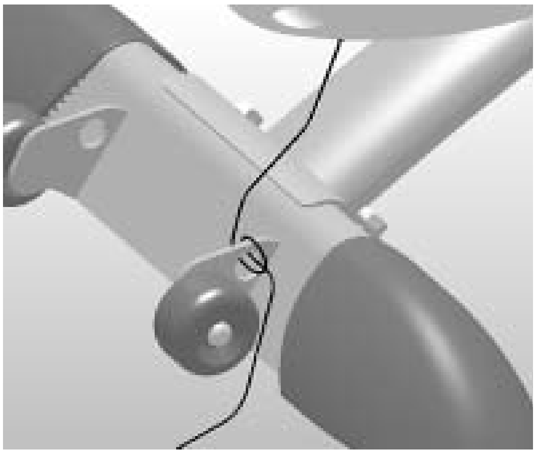
NOTA: No quitar los tornillos de anclaje, pero apretar los dos tornillos de anclaje del tubo conector empujando la llave allen a través del agujero en el cuadro del tubo a la cabeza del tornillo y girar al sentido contrario de las agujas del reloj.

PEDALES



1. Los pedales son distinguidos por las marcas R (=derecha) y L (=izquierda). Apretar el pedal derecho a la biela derecha girando en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo a la biela izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj.
2. Apretar las correas de los pedales. Las correas son distinguidas con las marcas R (=derecha) y L (=izquierda). Elegir la tirantez de las correas, fijar en el agujero correcto anticipándolo por debajo y empujando a la fuerza de forma ascendente.

CABLE DE CONEXIÓN



Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte delantero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.

- Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
- Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

Enebar el cordón en la pata delantera como se muestra para evitar daños en el cordón de conexión.

CONTADOR



Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

TECLAS

1. MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. WATT CONTROL (ESFUERZO PROGRAMADO)

Este programa le permite programar su nivel de esfuerzo (enwatios), es decir, el esfuerzo de pedaleo es independiente de la velocidad y permanece constante al nivel programado. Si aumenta la velocidad de pedaleo, se reduce la resistencia y viceversa.

3. PROGRAMS

La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

7. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

8. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

9. TIME / EFFORT (W) (TIEMPO / ESFUERZO)
Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en watios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

10. DISTANCE / RPM (DISTANCIA / RPM)
Esta pantalla alterna entre la distancia en km y la velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

11. KCAL / HR (KILOCALORIAS / PULSO)
Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

12. SELECCION DE LAS UNIDADES
Podrá seleccionar las unidades (KG / KM o LB / MILES) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

13. CONTADOR DEL VALOR TOTAL
En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo (en la pantalla TIME) e la distancia (en la pantalla DISTANCE) de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de flechas.

FUNCIONES

FUNCION QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla **RESET** y después **ENTER** o conecte el contador.

2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla **RESET**, seleccione la función manual pulsando la tecla **MANUAL**.

2. El recuadro **TIME** (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse **ENTER**.

3. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse **ENTER**.

4. Empiece el ejercicio.

5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

FUNCION WATT CONTROL (ESFUERZO PROGRAMMADO)

Hacer ejercicio a distinto nivel de esfuerzo afecta a su cuerpo de distintas maneras, igual que sucede con las pulsaciones. Si lo hace con poco nivel de esfuerzo en relación a su estado físico, quizá no llegue a alcanzar los resultados deseados, aunque lo haga regularmente. El programa **WATT CONTROL** le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo, p. ej., 100 watios.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla **RESET**, seleccione el programa **WATT CONTROL** pulsando la tecla **WATT CONTROL**

2. Empieza a parpadear la pantalla de esfuerzo **(EFFORT)**. Programe el esfuerzo deseado en watios (20-400 W en pasos de 5 W, la máquina anota 100 W) con las teclas de flechas. Cuando llegue al valor deseado, pulse **ENTER**.

3. El recuadro **TIME** (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse **ENTER.**

4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse **ENTER**.

5. Empiece el ejercicio.

6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

FUNCION TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

El programa **TARGET HR** permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla **RESET**, seleccione el programa **TARGET HR** pulsando la tecla **TARGET HR.**

2. El recuadro **HR** (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la maquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse **ENTER.**

3. El recuadro **TIME** (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse **ENTER**.

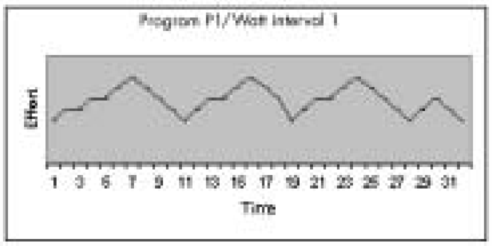
4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse **ENTER**.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

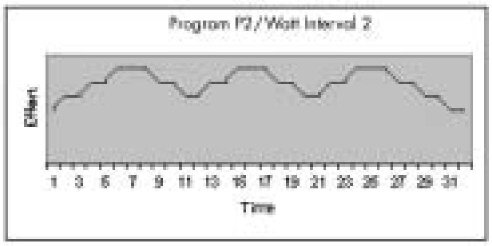
FUNCION PROGRAMS (PERFILES DE EJERCICIO)

La forma de ejercicio ofrecida en la función **PROGRAMS** se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La tecla **PROGRAMS** le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera predeterminada. Los perfiles preprogramados están diseñados para proporcionar cambios y etapas interesantes en el ejercicio: puede elegir cualquiera de estos perfiles como base de su entrenamiento, pero recuerde regular el nivel de perfil mediante las flechas antes de iniciar el ejercicio o durante el ejercicio. De esta forma conseguirá el perfil de rendimiento adecuado para su condición física.

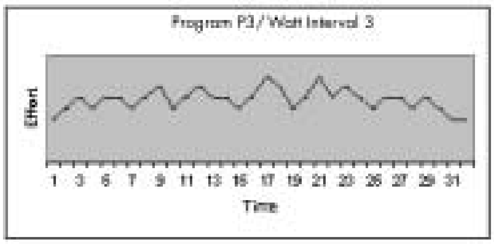
PERFIL P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 121 watios, esfuerzo máximo es 182 watios.



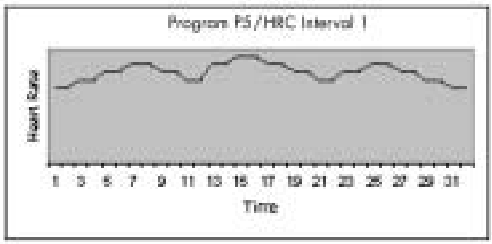
PERFIL P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, por lo tanto está pensado sobre todo para personas en buena forma física. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 122 watios, esfuerzo máximo es 154 watios.



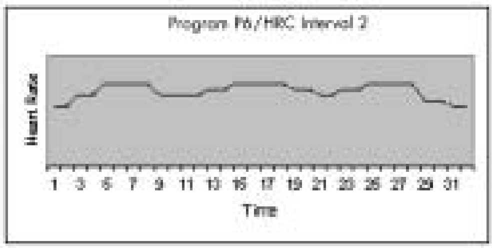
PERFIL P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 120 watios, esfuerzo máximo es 182 watios.



PERFIL P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 133 watios, esfuerzo máximo es 210 watios.

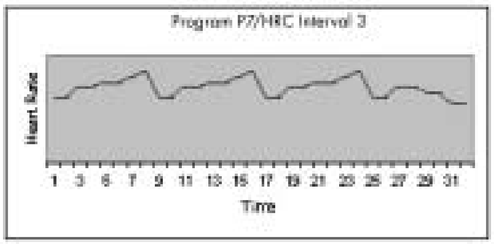


PERFIL P5. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 119, el pulso máximo es 136.

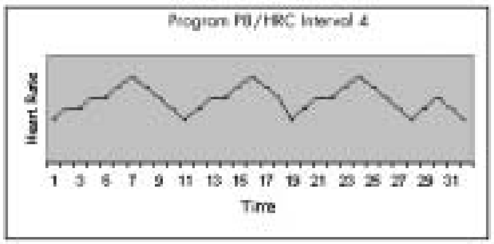


PERFIL P6. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para

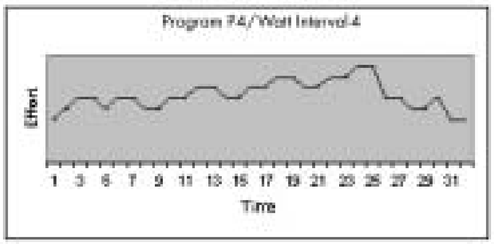
principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 126, el pulso máximo es 157.



PERFIL P7. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 131, el pulso máximo es 155.



PERFIL P8. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 137, el pulso máximo es 170.



1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla **RESET**, seleccione el programa pulsando la tecla **PROGRAMS**.

2. Seleccione el programa deseada del ejercicio (P1-P8) con las teclas de flechas. Pulse **ENTER**.

3. El recuadro **TIME** (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse **ENTER**.

4. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 Kg). Cuando haya anota do el peso con las teclas de flechas, pulse **ENTER**.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

EJERCICIOS

Practicar deporte de forma regular constituye la base de una vida sana. El estado físico es una parte integral de su calidad de vida, indispensable para su actividad física, mental y social. Está comprobado que el ejercicio ofrece una multitud de beneficios. Para lograr las metas que Ud. se fije, necesitará una motivación constante para continuar hasta alcanzar su objetivo mediato: una mejor calidad de vida y salud para toda la vida.

- Fíjese metas realistas.
- Progrese paso a paso siguiendo su propio cronograma.
- Lleve un diario de su estado y anote sus progresos.
- Modifique sus formas de ejercicio de tiempo en tiempo.
- Use su imaginación, hágase una auto-disciplina.

Ud. es quien mejor sabe cómo encontrar su motivación interior. No haga del ejercicio un asunto demasiado importante; su primer objetivo será simplemente hacerse el hábito de entrenar. Sólo cuando la actividad física regular le resulte algo natural, fíjese nuevas metas. Un aspecto importante de su entrenamiento es la versatilidad. Un entrenamiento variado ejercita diferentes grupos musculares y le ayuda a mantener la motivación.

COMIENZO DEL EJERCICIO

Si siente que su forma física es mala y no ha practicado ningún deporte durante mucho tiempo o tiene algún problema de salud, le convendría someterse a una revisión física. En el caso de habérsele diagnosticado alguna enfermedad cardiovascular u otros factores de riesgo, sería indispensable examinar su estado de salud antes de la realización de cualquier ejercicio.

¿QUÉ FRECUENCIA? Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por

semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas.

¿QUÉ DURACIÓN? Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 15-20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

¿QUÉ INTENSIDAD? Adopte el nivel de ejercicio más eficiente y más seguro en base a su ritmo cardíaco. Es por esto que su equipo Tunturi tiene una interfaz para medir el ritmo cardíaco o el pulso. Siga las órdenes de un médico o profesional del ejercicio para ayudarle a fijar su nivel de ejercicio.

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos. El ejercicio aeróbico se basa en la mejora del consumo de oxígeno, que a su vez aumenta la resistencia y la forma física; en otras palabras, el ejercicio aeróbico mejora su salud.

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 - 0,7 X EDAD

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO
También recomendable para ”vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO
Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de largo aliento.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente.

EJERCICIO CON BICICLETA RECLINABLE

Asegúrese siempre, en primer lugar, de que que su posición de entrenamiento es adecuada. Durante el pedaleo, agárrese siempre al manillar; de este modo se mantiene la parte superior del cuerpo firme y, especialmente, al usar niveles altos de potencia se consigue desarrollar la fuerza de las piernas. Empiece con una velocidad lenta y con un nivel bajo de resistencia. Vaya aumentando gradualmente la velocidad del ejercicio y el nivel de resistencia de acuerdo con su estado físico. No interrumpa su entrenamiento de forma brusca; disminuya la velocidad y la resistencia gradualmente y no olvide hacer estiramientos después del ejercicio. Después de cada sesión de entrenamiento seque el aparato y, en especial, el contador.

Se debe ajustar la distancia del sillín de los pedales colocando el centro de la planta del pie en el pedal estando el pie casi recto y estando el pedal en la posición más lejana del sillín. Ajuste de la distancia del sillín:

1. Gire primero el pomo de sujeción a izquierdas.

2. Tire del pomo hasta que el sillín suba y baje fácilmente.
3. Ponga el sillín a la posición deseada y suelte el pomo. El sillín queda bloqueado.
4. Apriete el pomo a derechas.

Para desarrollar su condición aeróbica puede resultar excelente entrenar a una resistencia más baja cuando la velocidad de pedaleo está sobre las 60-80 rpm. Este tipo de entrenamiento mantiene el ritmo cardiaco a un nivel convenientemente bajo, que le permitirá continuar el ejercicio durante más tiempo. Si se encuentra en baja forma física, empiece con 15 o 20 minutos de ejercicio y, una vez mejorada su condición, alargue la duración de 30 a 60 minutos, dependiendo de la meta que usted se haya fijado. Al elegir el nivel de esfuerzo de su ejercicio tenga en cuenta que el desarrollo de la condición aeróbica precisa de fases largas de entrenamiento. El ejercicio con intervalos, donde los niveles de resistencia y de frecuencia de pulso varían, es una forma de entramiento eficaz, pero hay que tener cuidado de no exceder la intensidad, pues éste carga excesivamente las articulaciones y las rodillas. Durante sus entrenamientos, utilice el ergómetro para calcular con precisión su resistencia y calorías y familiarícese con las instrucciones de uso del contador para sacar todo el partido a las múltiples posibilidades del ergómetro: de este modo introducirá variaciones en sus entrenamientos y su motivación se mantendrá en alza. Los ejercicios de alta resistencia aumentan la fuerza y la masa muscular, pero recuerde que los ergómetros reclinables están diseñados precisamente para la práctica aeróbica.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la E4R agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores. Una piel demasiado seca o demasiado húmeda di. culta el funcionamiento de la medición del pulso.

La E4R se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. El monitor de la E4R no funciona con un transmisor codi. El transmisor se vende como accessorio.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso.
Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe

ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.
Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal. Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora, también al transportar la máquina. Para transportar la máquina a través de superficies irregurales o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas).

Párese detrás de la máquina. Levantarla con una mano en el cuadro del sillín y otra en el manillar. Levantar la bicicleta hasta que se apoye sobre las ruedas de transporte y empujarla. Bajar la bicicleta al piso sosteniéndola y manteniéndose todo el tiempo detrás.

Para mantenerla en perfecto estado, guárdela en un lugar seco, sin muchas variaciones de temperatura y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon o del coche.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- El freno magnético forma un campo magnético que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno magnético!
- El freno magnético se basa en resistencia magnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.
- Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie. Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

DATOS TECNICOS

Longitud	165 cm
Altura	100 cm
Anchura	67 cm
Peso	63 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Todos los modelos Tunturi en versión norteamericana (115 V) cumplen con los

requisitos de compatibilidad electromagnética de la FCC y por consiguente llevan la etiqueta de la FCC. Los modelos Tunturi en versión norteamericana cumplen los requerimientos de las directivas UL 1647 y CSA C 22.2 No. 68-92.

Todos los ergómetros Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 135 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit

u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

● Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.

● De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.

● Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.

● Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.

● Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

● De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.

● Raak nooit bewegende delen aan.

● Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.

● Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.

● Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.

● Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.

● Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.

● Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.

● Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.

● Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte

mag nooit hoger dan 90 % zijn.

● Leun of steun nooit op de interface.

● Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.

● Stap niet op de framekast.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website **WWW.TUNTURI.COM** vinden.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

MONTAGE

Maak de verpakking aan de zijkant open. Neem de onderdelen uit de verpakking en controleer of de volgende aanwezig zijn:

1. Voorste framedeel
2. Laagste framedeel
3. Achterste framedeel
4. Zitting (2 delen)
5. Handgreepstang
6. Monitor
7. Voetstukken (2 stuks)
8. Pedalen (2 stuks)
9. Drinkfleshouder
10. Montagegereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat: bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken

Mocht er een onderdeel missen, neem dan

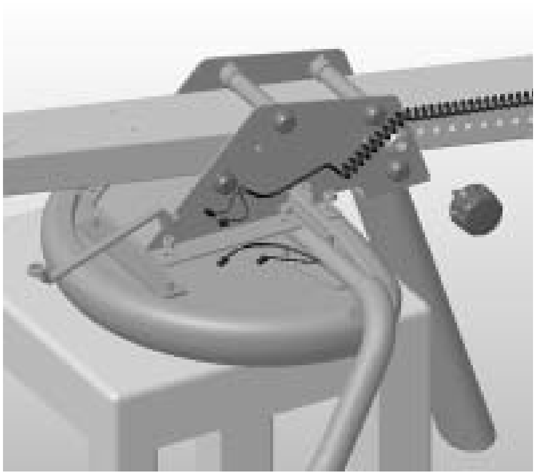
contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden.

De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

Voor de installatie zijn twee personen nodig.

HANDGREEP EN ZITTING

(met handsensoren)



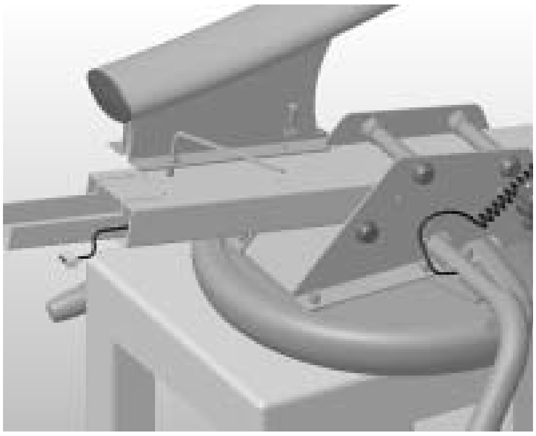
1. Verwijder de moeren waarmee de zitting bevestigd is.
2. Plaats de zitting ondersteboven, leg deze bijvoorbeeld ondersteboven op een stoel.
3. Plaats de handgreep, de afstandsbuis en zadelframeondersteboven aan de onderkant van de zitting. Zorg dat de bedrading van de hartslagmeting (via hand) niet beschadigd raken.
4. Bevestig met bijgesloten moeren de handgreep en zadel aan het zittingframe.
5. Verbind de bedrading van de hartslagmeting met de spiraalkabel en duw het teveel aan bedrading de handgreep in.
6. Draai de vergrendelknop (A) vast.

HANDGREEP EN ZITTING

(zonder handsensoren)

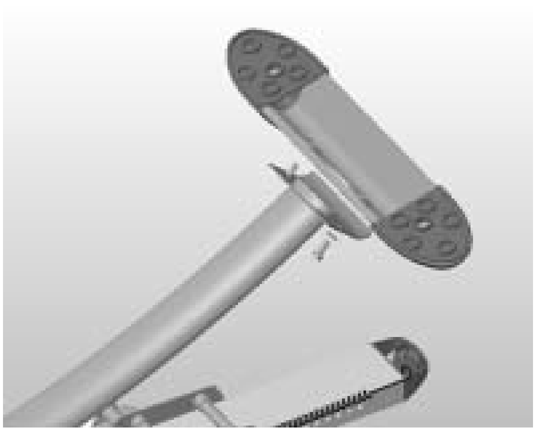
1. Verwijder de moeren waarmee de zitting bevestigd is.
2. Plaats de zitting ondersteboven, leg deze bijvoorbeeld ondersteboven op een stoel.
3. Plaats de handgreep, de afstandsbuis en zadelframeondersteboven aan de onderkant van de zitting.
4. Bevestig met bijgesloten moeren de handgreep en zadel aan het zittingframe.
5. Draai de vergrendelknop (A) vast.

ONDERFRAME



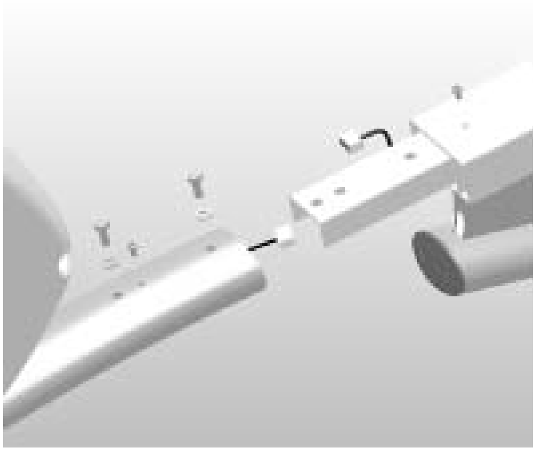
1. Bevestig het onderframe aan het zitting frame, met behulp van 4 M8x20 bouten (B) en de ringen (C). Controleer of de zadelbalk en het onderframe goed uitgelijnd zijn. Zorg er voor dat de bouten goed aan worden gedraaid.

ACHTER- EN VOORSTEUN

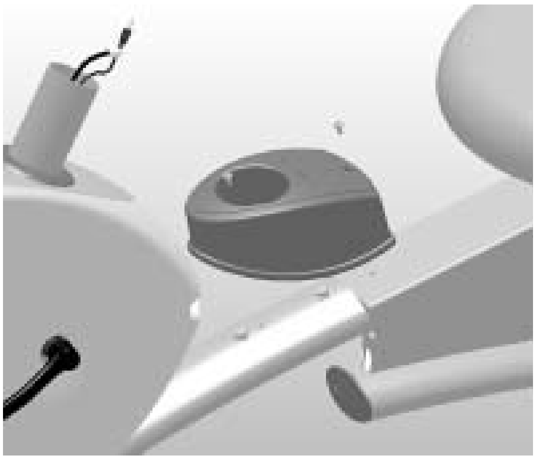


1. Bevestig de achtersteun met de M10 bouten (D) en de ringen (E) op het onderframe. Op dit punt dient u de bouten alleen met hand aan te draaien.
2. Licht de fiets een stuk van de vloer en zet deze recht op.
3. De voorsteun dienen op dezelfde manier gemonteerd te worden als bij de achtersteun, dus fiets iets oplichten en deze recht op draaien.

FRAMEDELEN AANSLUITEN

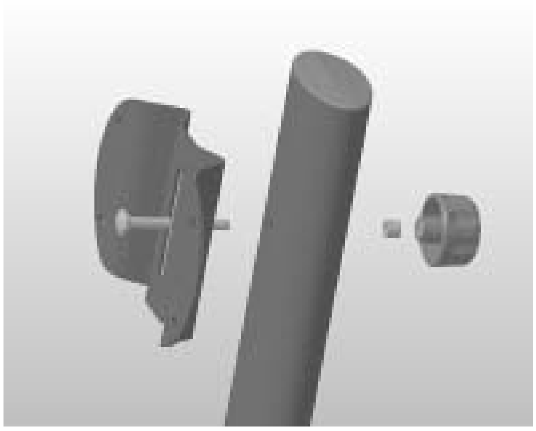


1. Draai de M5-bouten uit het voorframe en het zadelframe los.
2. Verbind de bedrading van de hartslagmeting met de connectors op het voorframe.
3. Nu moeten het voorframe en het zittingframe in elkaar geplaatst worden. Dit dmv de buizen in elkaar te steken. De gaten tbv de bouten dienen nu te passen.
4. Bevestig de twee M8 bouten (F) and ringen (C) zodat de twee frames aan elkaar vast zitten. Zorg dat de bedrading van de hartslagmeting niet beschadigd raken.

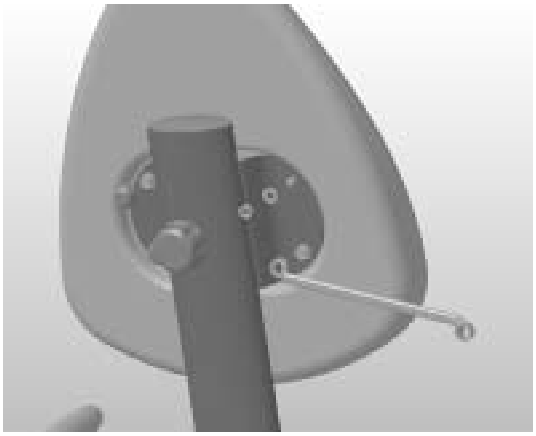


5. Bevestig de bidonhouder met de M5-bouten op het frame.
6. Draai de bouten van de achter- en voor steun nu helemaal vast.
7. Tenslotte, druk de kunststof doppen op de moeren.

RUGLEUNING

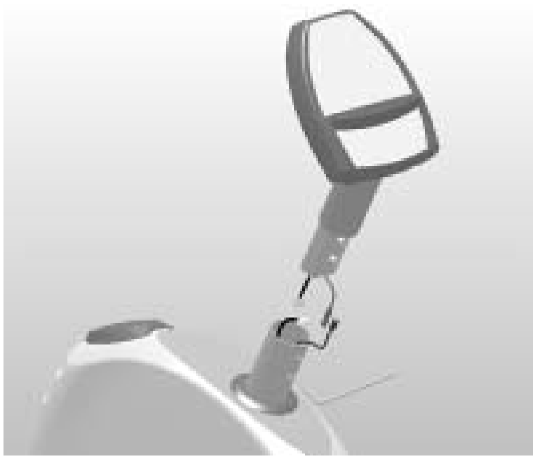


1. Druk de bevestiging bout (G) door het gat in de zitting frame buis en de bevestigingsplaat.
2. Plaats de afstandbus (H) op de bevestiging bout en maak deze vast door de borgring (I) aan te draaien op de bevestiging bout.



3. Verwijder de moeren en ringen van de rugleuning en monteer de rugleuning terug tezamen met de plaat.
4. Tenslotte, druk de kunststof doppen op de moeren.

MONITOR

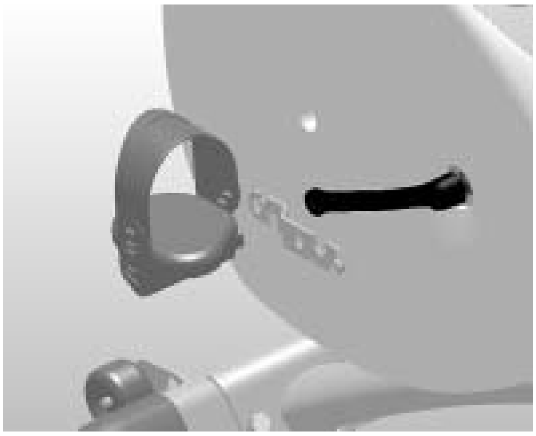


1. Haal het tape van de kabel die uit de framebuis komt en verbind die kabel met de kabel die uit de

monitorbuis komt.
2. Geleid de aangesloten kabel voorzichtig door de framebuis en duw de monitorbuis op zijn plaats in de framebuis. Zorg ervoor dat de boutkoppen naar voren wijzen.

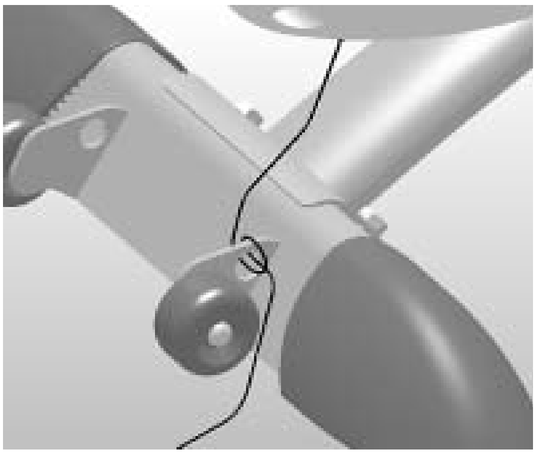
BELANGRIJK! Gebruik de inbussleutel om de twee bouten van de monitorbuis vast te draaien. Plaats deze via het gat van de framebuis op de boutkop en draai tegen de wijzers van de klok in.

PEDALEN



1. De pedalen zijn gemerkt met een R voor rechts of een L voor links. Draai het rechterpedaal met de wijzers van klok mee op de rechtercrank en draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in op de linkercrank.
2. Bevestig de voetbanden. De voetbanden zijn instelbaar. Bepaal de lengte van de voetband en zet het juiste gaatje van onderaf op de pen. Trek de band stevig omhoog.

TRANSFORMATOR



Steek de stekker van de transformator in het contact in het voorframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.

- Haal na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
- Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

Steek het snoer van de transformator door een oog op de voorsteun en maak hier een lus omheen. Zie hiervoor de afbeelding.

MONITOR



Het LCD -scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen. De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul.

Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

TOETSEN

1. PROGRAMMATOETS MANUAL
Hiermee kunt u met behulp van de pijlstoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS WATT CONTROL
Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma’s en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS PROGRAMS
Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR
Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET
Zet alle instellingen op NUL door de toets twee seconden ingedrukt te houden.

6. TOETS ENTER
Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het bevestigen van een ingesteld programma.

7. TOETS SCAN HOLD
Om de zes seconden wijzigt de monitor de geregistreerde waarden op de display.Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

8. PIJLTOETSEN
Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

9. TIME / EFFORT (W)
Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd òf het inspanningsniveau in Watts weer.

10. DISTANCE / RPM
Het middelste venster rechts geeft de afstand in km of snelheid in RPM weer.

11. KCAL / PULSE
Dit venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iederen gelijk is, vormt de waarde die de monitor berekent slechts een ruwe schatting.

12. MEETEENHEID
Keuze weergave in KG / KM óf LB / MILES. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

13. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN
De totale gebruiksduur (in het venster TIME) en afstand (in het venster DISTANCE) worden automatisch in het geheugen van de monitor opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door op de 2 pijltoetsen te drukken.

FUNCTIES

QUICK START

1. De monitor inschakelen óf na het indrukken van de **RESET** toets de **ENTER** toets drukken.

2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

3. Begin met de training.

MANUAL PROGRAMMA

1. Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de **RESET** toets op de **MANUAL** toets.

2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.

3. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met **ENTER**.

4. Begin met de training.

5. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

WATT CONTROL PROGRAMMA

Evenals het trainen binnen verschillende hartslaggrenzen een andere uitwerking op het lichaam heeft, verschillen ook de resultaten van trainingen op verschillende inspanningsniveaus. Een te laag inspanningsniveau heeft vaak niet het

gewenste effect, zelf niet bij regelmatig trainen. De E4R is daarom uitgerust met een **CONSTANT EFFORT** programma, waarmee u op een vooraf bepaald inspanningsniveau kunt trainen.

1. Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de **RESET** toets, kiest u het **WATT CONTROL** programma door op de **WATT CONTROL** toets te drukken.

2. Het **EFFORT** venster, licht op. Met de pijltoets kunt u het gewenste inspanningsniveau in Watts instellen (20-400 W in stappen van 5 W, de vooraf ingestelde waarde is 100 W). Bevestig met **ENTER.**

3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER.**

4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met **ENTER.**

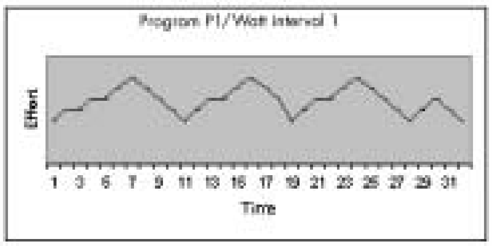
5. Begin met de training.

6. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

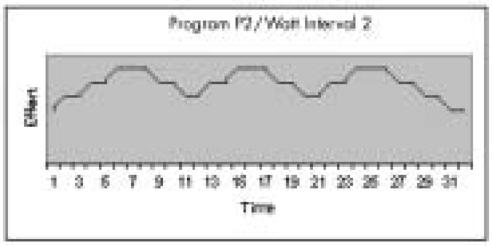
PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets **PROGRAMS** laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen. De geprogrammeerde trainingsprofielen zorgen voor afwisseling, zodat u gemotiveerd blijft om te trainen. Als basis voor de training kunt u elk gewenst profiel kiezen, maar stel voor of tijdens de training wel het niveau in met de pijltoetsen, zodat de inspanning goed aansluit op uw conditie.

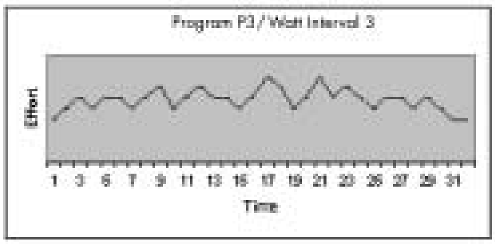
PROFIEL P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 121 watt, de piek inspanning is 182 watt.



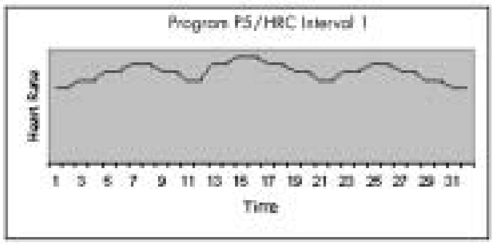
PROFIEL P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, waardoor het profiel vooral geschikt is voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 122 watt, de piek inspanning is 154 watt.



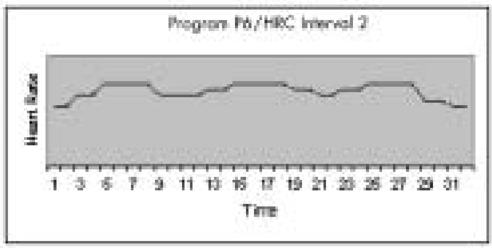
PROFIEL P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 120 watt, de piek inspanning is 182 watt.



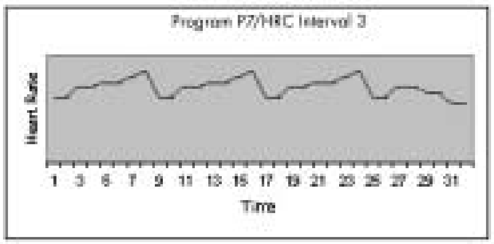
PROFIEL P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 watt, de piek inspanning is 210 watt.



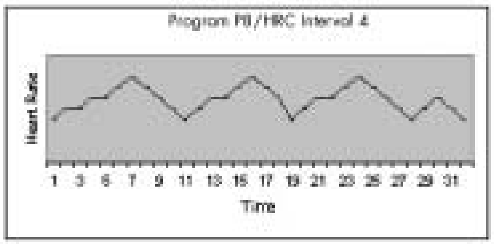
PROFIEL P5. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 119, de piek hartslag is 136.



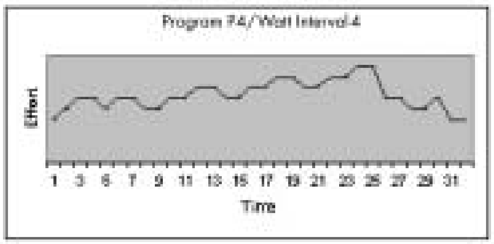
PROFIEL P6. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 126, de piek hartslag is 157.



PROFIEL P7. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 131, de piek hartslag is 155.



PROFIEL P8. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 137, de piek hartslag is 170.



1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van **RESET** op de **PROGRAMS** toets.

2. Kies met de pijltoetsen het gewenste profiel (P1-P8). Drukt u op **ENTER**.

3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.

4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met **ENTER**.

5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

TARGET HR (PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG)

Dit programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van **RESET** op de **TARGET HR** toets.

2. Het **HR** venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartslagniveau (weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op **ENTER**.

3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op **ENTER**.

4. Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 KG). Bevestig dit getal met **ENTER**.

5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de het hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

PAUZE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

FITNESS TRAINING

Regelmatige lichaamsbeweging is de basis voor een goede gezondheid. Fit zijn speelt een belangrijke rol bij de kwaliteit van ons leven en beïnvloedt ons lichamelijke, geestelijke en sociale presteren. Fitness training biedt zonder enige twijfel grote voordelen. Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie vindt en krijgt, om dóór te

blijven gaan met trainen. Het volgende helpt u daarbij:

- Stel een realistisch doel.
- Bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op.
- Houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert.
- Verander zo nu en dan de manier waarop u traint.
- Gebruik uw fantasie bij het trainen, concentreer u op zelfdiscipline.

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitness training niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen. Een belangrijk aspect aan trainen is afwisseling. Richt u zich tijdens het trainen wisselend op verschillende spiergroepen, dan verhoogt ook dat, de motivatie.

BEGINNEN MET TRAINEN

Als u denkt dat uw lichamelijke conditie slecht is en u lang niet getraind heeft, of als u problemen met de gezondheid heeft, is het goed om u eerst te laten keuren. Als u een aandoening aan het hart of de bloedsomloop heeft of tot een andere risicogroep behoort, moet u uzelf absoluut laten keuren voordat u gaat trainen.

HOE VAAK? Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien.

HOE LANG? Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer 15 tot 20 minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u - afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken - 30 tot 60 minuten gaan trainen.

HOE ZWAAR? U traint het meest efficiënt en het veiligst als u uw training afstemt op uw hartslag. Om die reden beschikt uw Tunturi ergometer over een interface, die uw hartslag meet. Raadpleeg een arts of professionele trainer voor het opstellen van een trainingsschema.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Aerobische training is gericht op het verbeteren van de zuurstofopname, waardoor uw uithoudingsvermogen en algemene conditie - uw gezondheid dus - verbetert!

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 - 0,7 X DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 TOT 60 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE: 60 TOT 70 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG
Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE: 70 TOT 80 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

TRAINING MET DE LIGFIETSTRAINER

Controleer altijd eerst of uw trainingshouding correct is. Houd de handgreep steeds vast terwijl u trapt; zo blijft uw bovenlichaam stabiel en kunt u beter kracht zetten met uw benen, vooral bij zwaardere belasting. Begin met lage snelheid en kleine weerstand. Voer de snelheid en de weerstand geleidelijk aan op, als u denkt dat uw conditie dat aan kan. Stop de training niet abrupt, maar bouw snelheid en weerstand geleidelijk aan af. Vergeet niet te stretchen na de training. Droog het toestel en vooral de monitor na elke training af.

De afstand tussen het zadel en de pedalen moet zo worden ingesteld dat de knie licht gebogen is op het moment dat de trapper op het verste punt staat (het been mag niet volledig worden gestrekt). De afstand kan als volgt worden aangepast:

1. Draai de knop voor de zadelvergrendeling tegen de wijzers van de klok in (linksom).
2. Trek de knop uit, zodat de zadel vrij kan bewegen.
3. Laat de knop los zodra de juiste afstand van de zadel en de pedalen is bereikt.
4. Draai de knop met de wijzers van de klok mee vast (rechtsom).

Voor ontwikkeling van de aerobische conditie is ook training met een kleinere inspanning geschikt, met een pedaalsnelheid van ongeveer 60-80 opm. Zo'n training houdt uw hartslag laag genoeg om lang door te kunnen gaan. Als u een slechte conditie heeft, begin dan met trainingen van 15-20 minuten. Gaandeweg, als u conditie beter is geworden, kunt u de trainingstijd opvoeren tot 30-60 minuten, afhankelijk van uw doel. Lange trainingstijden zijn goed voor het verbeteren van de aerobische conditie. Kies dus een geschikt inspanningsniveau, dat u vol kunt houden. Intervaltraining, waarbij de inspanning en de hartslag tijdens het trainen sterk wisselen, is een goede manier van trainen, maar pas op voor overbelasting van knieën en andere gewrichten. Profiteer bij de training van de nauwkeurige vermogens- en caloriemeting van de ergometer. Lees de gebruiksaanwijzing van de monitor zodat u de eigenschappen van de ergometer optimaal kunt benutten. Zo wordt uw training ook minder eentonig en blijft u goed gemotiveerd. Training met grote weerstand is goed voor extra kracht en spiermassa, maar vergeet niet dat de ligfietsergometer vooral bedoeld is voor aerobische training.

Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd.

HARTSLAG METEN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Op de meter van de E4R is er een Polar-compatibele hartslagontvanger, zodat u de ongecodeerde hartslaggordel van Polar (als optie verkrijgbaar) ook voor hartslagmeting kunt gebruiken. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak

om te ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Ga achter de hometrainer staan. Pak de zitting in de ene hand en de handgreepstang in de andere. Kantel de E4R zodat deze op de transportwielen komt te staan en rol de hometrainer naar de gewenste plaats. Houd bij het neerzetten de zitting en de handgreepstang vast en blijf achter de hometrainer staan. Transporteer de Recumbent Cycle alleen volgens de instructies om rugletsel en schade als gevolg van onjuist tillen te voorkomen. Plaats de hometrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- De magnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de omagnetische weerstand te openen of te demonteren!
- Het magnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van magnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

BELANGRIJK! Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de apparatuur, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de fietsergometer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte

onderdeel.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	165 cm
Hoogte	100 cm
Breedte	67 cm
Gewicht	63 kg

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Alle Tunturi ergometers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

● Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.

● Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

● Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

● Redskapet får inte användas utomhus.

● Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.

● Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i

dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

● Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

● Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.

● Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.

● Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.

● Luta dig aldrig mot användargränssnittet.

● Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.

● Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.

● För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.

● Redskapet får endast användas av en person åt gången.

● Håll i styret vid på- och avstigning.

● Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

● Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.

● Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM.**

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

MONTERING

Öppna transportförpackningen från sidan. Packa upp delarna ur förpackningen och kontrollera att förpackningen innehåller följande delar:

1. Ramens främre del
2. Ramens nedre del
3. Sadelrör
4. Sadel (2 delar)
5. Handstöd
6. Mätare
7. Stödben (2)
8. Pedaler (2)
9. Flaskhållaren
10. Påse med monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

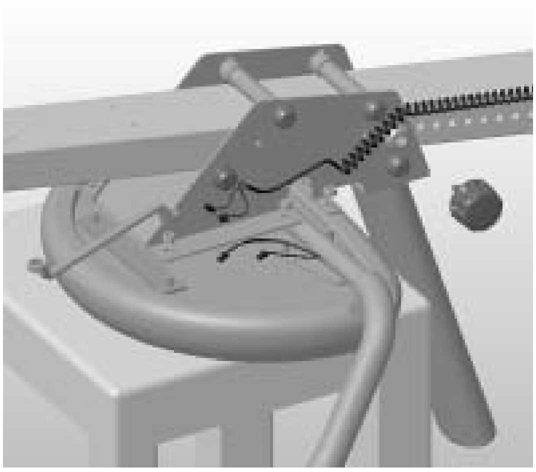
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet.

Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

För montering behövs två personer.

HANDSTÖD OCH SADEL

(version med sensorer i handstödet)



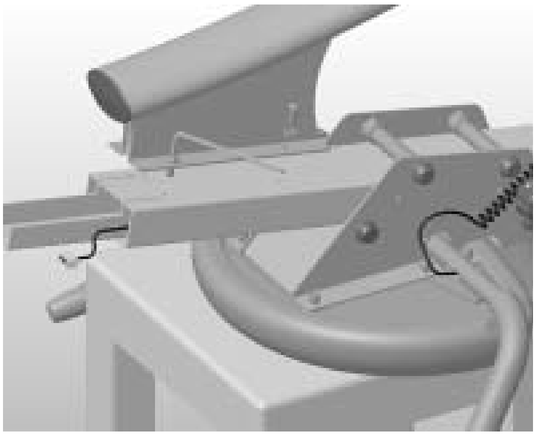
1. Lossa muttrar i sadeln.
2. Lägg sadeln upp och ner t.ex. på en stol.
3. Placera handstödet, monteringsplattan och uppochnervända sadelröret ovanpå sadeln. Var försiktig med kablarna.
4. Montera fast handstödet och sadeln i sadelröret med muttrar.
5. Koppla ihop sladdarna från handpulsen med spiralsladden och skjut in resten av sladden i styrstången.
6. Dra åt reglaget för sadeln (A).

HANDSTÖD OCH SADEL

(version utan sensorer i handstödet)

1. Lossa muttrar i sadeln.
2. Lägg sadeln upp och ner t.ex. på en stol.
3. Placera handstödet, monteringsplattan och uppochnervända sadelröret ovanpå sadeln.
4. Montera fast handstödet och sadeln i sadelröret med muttrar.
5. Dra åt reglaget för sadeln (A).

RAMENS NEDRE DEL



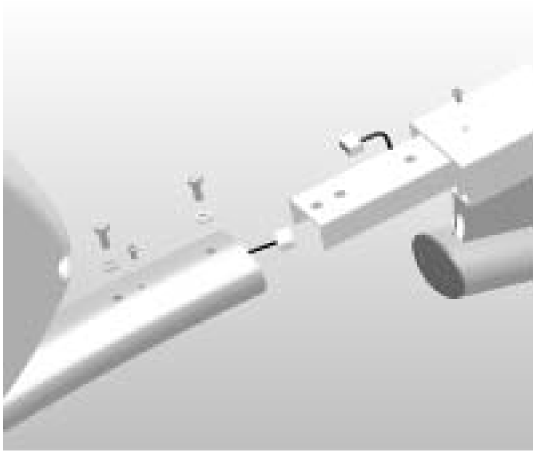
1. Montera fast ramens nedre del i sadelröret med fyra M8x20 sexkantskruvar (B) och brickor (C). Kontrollera att sadelröret och den nedre delen av ramen är i rak linje med varandra. Dra åt skruvarna ordentligt.

STÖDBEN

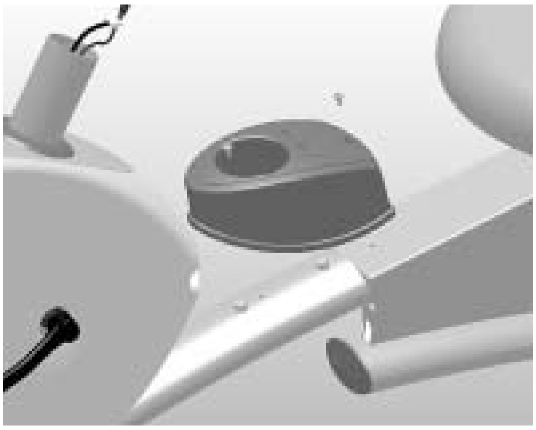


1. Montera fast det bakre stödbenet med två M10-skruvar (D) och brickor (E) i ramens nedre del. Skruva fast skruvarna med fingrarna; dra ännu inte åt skruvarna helt.
2. Lyft cykeln på golvet och vänd den rätt väg.
3. Montera fast det främre stödbenet med transportrullarna i ramens främre del på samma sätt.

RAM

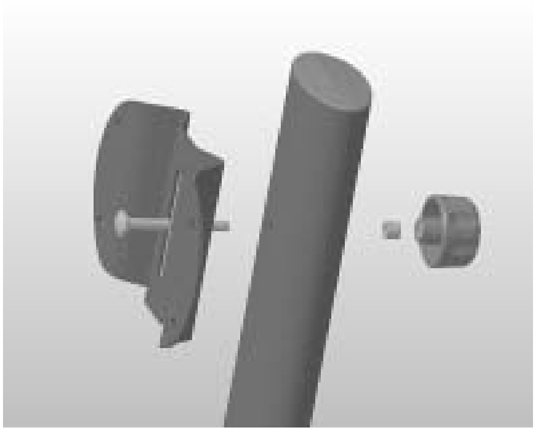


1. Lossa M5-skruvarna i den främre ramen och sadelröret.
2. Anslut sladdarna från handpulsen med kontakterna i den främre delen av ramen.
3. Sammanfoga ramens främre del med sadelröret genom att låta rören glida in i varandra så att hålen för fästskruvarna är mittemot varandra.
4. Montera ihop ramdelarna med två M8-skruvar (F) och brickor (C). Var försiktig med kablarna.

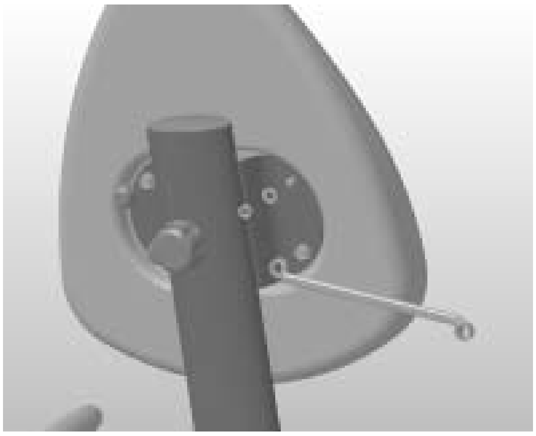


5. Fäst flaskhållaren i ramen med M5-skruvarna.
6. Dra sedan åt stödbenens fästskruvar ordentligt.
7. Tryck fast plastpluggarna på muttrarna.

RYGGSTÖD

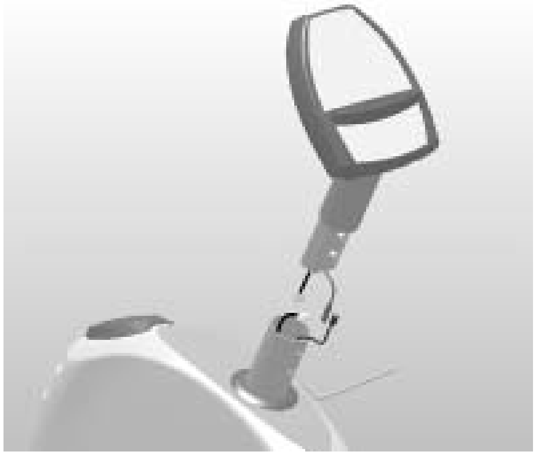


1. Trä fästskruven (G) genom hålet i sadelröret och monteringsplattan.
2. Sätt hylsan (H) på fästskruven och lås monteringsplattans position genom att dra åt spännmuttern (I) i ändan av skruven.



3. Lossna muttrar och brickor i ryggstödet och montera fast ryggstödet till monteringsplattan med dem.
4. Tryck fast plastpluggarna på muttrarna.

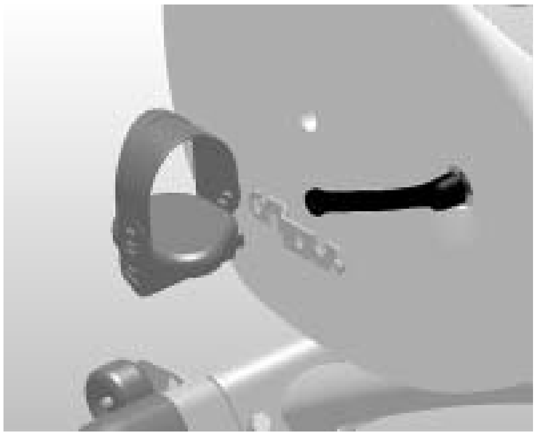
MÄTARE



1. Ta bort tejpen runt sladden från ramröret. Koppla sedan ihop sladdarna från ramröret och mätarröret.
2. Trä den kopplade ledningen försiktigt in i ramröret och tryck ner mätarens anslutningsrör i ramröret så att fästskruvarnas huvuden pekar framåt.

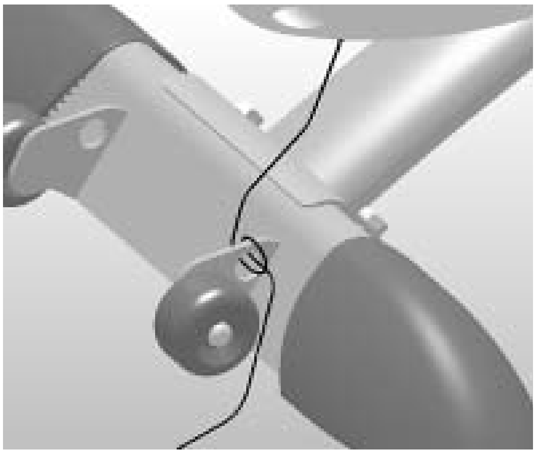
OBS! Lossa ej anslutningsrörets fästskruvar: dra åt dem genom att föra en insexnyckel genom hålet i ramröret till skruvhuvudet och dra åt skruven motsols.

PEDALER



1. Du skiljer pedalerna från varandra genom markeringarna R (=höger) och L (=vänster). Montera höger pedal på höger pedalvev genom att skruva medsols och vänster pedal på vänster pedalvev genom att skruva motsols.
2. Fäst pedalremmarna. Du skiljer remmarna från varandra genom markeringarna R (=höger) och L (=vänster). Justera pedalremmen till önskad längd, placera remskåran i hållaren på pedalen underifrån och dra remmen kraftigt uppåt.

NÄTSLADD



Anslut nätsladden till uttaget ovanför det främre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget.

- Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
- Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

Linda strömkabeln genom öglan på det främre stödbenet, enligt bilden. Detta för att förhindra slitskador på kontakten.

MÄTARE



Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätarn kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

KNAPPAR

1. MANUAL
Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. WATT CONTROL
Genom val av WATT CONTROL - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen.

3. PROGRAMS
PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt.

4. TARGET HR
Genom val av TARGET HR - dvs. konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET
Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER
Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. SCAN HOLD
Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

8. PILKNAPPAR
Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

9. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)
Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

10. DISTANCE/RPM (AVSTÅND / TRAMPHASTIGHET)
Displayen anger turvis avståndet i kilometer och tramphastigheten i pedalvarv per minut.

11. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)
Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

12. VAL AV ENHET
Enheten (KG / KM eller LB / MILES) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren.

13. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE
Det totala antalet drifttimmar (i TIME displayen) och träningsavstånd (i DISTANCE displayen) sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera de här värden, tryck samtidigt på båda pilknappar.

FUNKTIONER AV MÄTAREN

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på **ENTER** efter att du tryckt på **RESET**.

2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

3. Du kan börja träna.

MANUALFUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på **MANUAL** efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på **RESET.**

2. Tiddisplayen **(TIME)** börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.

3. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på **ENTER.**

4. Du kan börja träna.

5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

WATT CONTROL (PROGRAMMET MED KONSTANT UTEFFEKT)

Genom val av **WATT CONTROL** - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen. Det inställda effektvärdet kan också ändras under träningen. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

1. Välj **WATT CONTROL**-programmet genom tryck på **WATT CONTROL** efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på **RESET**.

2. Effektvärdet börjar blinka. Ställ in önskat effektvärde (20-400 W i steg om 5 W, normalvärde 100 W) med pilknapparna. Effektvärdet kan ändras under pågående träning. Tryck på **ENTER** efter att du matat in effektvärdet.

3. Tiddisplayen **(TIME)** börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.

4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på **ENTER.**

5. Du kan börja träna.

6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

TARGET HR (PROGRAMMET MED KONSTANT PULS)

E4R:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på **TARGET HR** efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på **RESET**.

2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under

pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på **ENTER** efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen **(TIME)** börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.

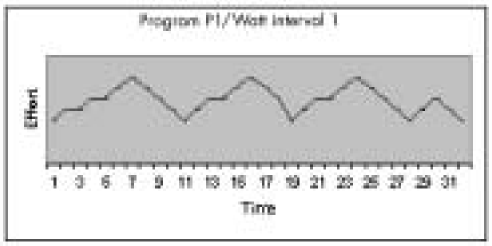
4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på **ENTER**.

5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

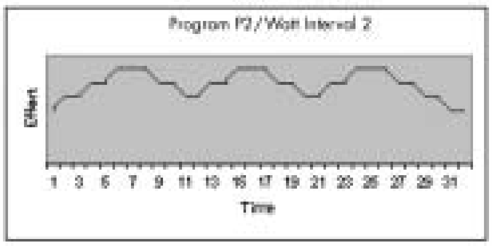
PROGRAMS (TRÄNINGSPROFILER)

PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. De färdiga träningsprofilerna är tänkta att ge variation och motivation till dina träningspass. Du kan välja vilken profil som helst till grund för din träning, men justera nivån på profilen med pilknapparna före eller under träningspasset, så att träningsprofilens effektnivån motsvarar din kondition.

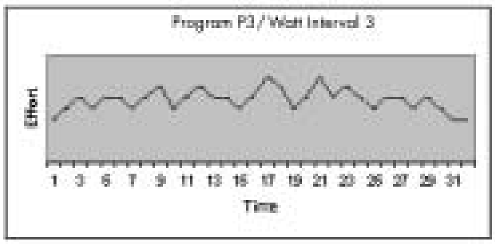
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 121 watt, den maximala effekten är 182 watt.



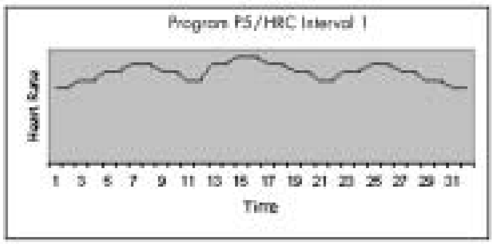
PROFIL P2. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 122 watt, den maximala effekten är 154 watt.



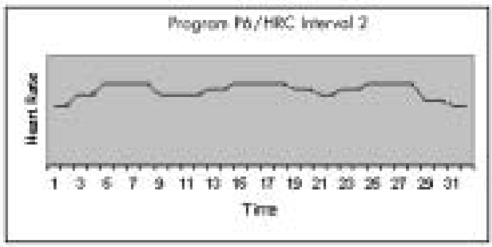
PROFIL P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 120 watt, den maximala effekten är 182 watt.



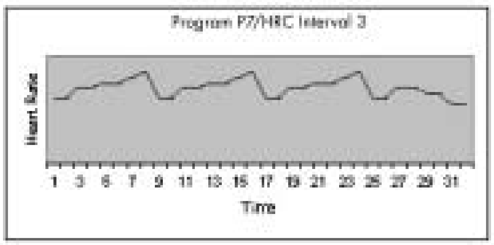
PROFIL P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 watt, den maximala effekten är 210 watt.



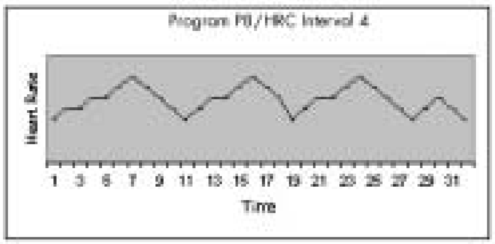
PROFIL P5. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 119 och det maximala pulsvärdet 136.



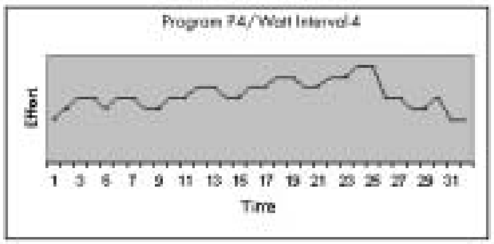
PROFIL P6. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 126 och det maximala pulsvärdet 157.



PROFIL P7. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 131 och det maximala pulsvärdet 155.



PROFIL P8. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 137 och det maximala pulsvärdet 170.



1. Välj programmet genom tryck på **PROGRAMS** efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på **RESET**.

2. Välj önskat program med pilknapparna. Tryck på **ENTER**.

3. Tiddisplayen **(TIME)** börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på **ENTER** efter att du valt längden på träningspasset.

4. Mata in din vikt i kilogram med pilknapparna (i displayen står normalvärde 70 och texten KG). Tryck på **ENTER**.

5. Du kan börja träna.Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska uteffekten / pulsnivån. Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

PAUSE

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

TRÄNINGEN

Regelbunden motion är grunden för god hälsa. Hälsan är en central del av vår livskvalitet och omfattar fysisk, psykisk och social prestationsförmåga. Och den fysiska konditionen är den grund vi bygger på när vi upprätthåller psykiska och sociala aktiviteter. Motion verkar gynnsamt på hjärta, blodomlopp och lungor, stärker muskler och leder samt har en bromsande effekt på åldrandet. Motion ökar även energiförbrukningen, vilket är väsentligt vid viktkontroll. För att uppnå de mål du satt upp, behöver du motivera dig till att fortsätta. På så sätt når du också det slutliga målet: livslång hälsa och en ny livskvalitet.

- Sätt upp realistiska mål.
- Gå framåt steg för steg enligt din tidsplan.
- För en konditionsdagbok och skriv ner dina framsteg.
- Ändra sätt att träna emellanåt.
- Använd fantasin, lär dig självdisciplin.

Det är du som känner dig själv bäst, så försök hitta motivationen inombords. Gör inte en för stor sak av träningen och ditt första mål bör helt enkelt vara att göra det till en vana att träna. Först när regelbunden träning känns naturlig skall du sätta upp nya mål. En viktig sida av träningen är mångsidighet. Genom att variera din träning låter du olika muskelgrupper arbeta, vilket hjälper dig hålla motivationen uppe.

ATT BÖRJA TRÄNA

Om du inte har tränat på länge borde du kolla upp din kondition och konsultera en läkare om din kondition är dålig, du har en kronisk sjukdom eller andra hälsoproblem. Det säkraste sättet att avgöra din konditionsnivå är att låta en läkare eller en sakkunnig tränare undersöka den. Personer med hjärtsjukdomar, cirkulationsbesvär eller någon annan riskfaktor borde definitivt låt sig undersökas innan de börjar träna.

HUR OFTA? För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor.

HUR LÄNGE? Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 15-20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

HUR HÅRT? Du kan ställa in den effektivaste och säkraste nivån på träningen med hjälp av din puls. Därför har din Tunturiutrustning en mätare som mäter din puls. Följ instruktionerna du får av din läkare eller en sakkunnig tränare för att ställa in rätt nivå på träningen.

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syreDet leder å sin sida till en minskning i fettvävnad. Aerobisk motion förbättrar syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthållighet och allmänkondition - dvs. du får bättre hälsa!

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

208 - 0,7 X ÅLDERN

Dessa baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % AV MAXIMIPULSEN
Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % AV MAXIMIPULSEN
Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % AV MAXIMIPULSEN
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet. I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare.

ATT TRÄNA MED EN RECUMBENT

Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Justera avståndet mellan sadeln och pedalerna så, att fotbladets mittpunkt når pedalen när benet är lätt böjt och pedalen i understa läget. Justering:

1. Vrid reglaget först moturs.
2. Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras uppåt och nedåt.
3. Släpp taget om reglaget när positionen är lämplig. Sadeln låses på sin plats.
4. Dra åt reglaget medurs.

Håll alltid i handtagen när du cyklar; på så sätt blir överkroppen mer stabil och du får ökad kraft i benen, speciellt då du tränar med högt motstånd. Börja långsamt med lågt motstånd. Öka farten och motståndet successivt, allteftersom din kondition förbättras och det känns bra. Avsluta inte träningspasset tvärt, utan minska farten och motståndet successivt. Glöm inte att stretcha efter träningspasset. Torka alltid av redskapet och i synnerhet mätaren efter träningspasset.

För att förbättra sin aeroba kondition är det lämpligt att träna med lågt motstånd, dvs. en pedalhastighet på ungefär 60-80 pedalvarv/ minut (rpm). Vid träning med lågt motstånd hålls pulsen på en tillräckligt låg nivå, vilket gör att man kan träna längre. Om man har dålig kondition kan man börja med 15-20 minuter långa träningspass. I takt med att konditionen blir

bättre kan träningspassen ökas till mellan 30 och 60 minuter, eller enligt ens egna målsättningar. Då man vill förbättra sin aeroba kondition är det bättre med längre träningspass, välj motstånd med tanke på detta. Intervallträning, när belastnings- och pulsnivån växlar under träningspasset, är en effektiv träningsform. Var dock försiktig med en alltför hög träningseffekt, vilket kan leda till överbelastning av leder och knän. Dra nytta av ergometerns noggranna mätning av effekt och energiförbrukning. Läs bruksanvisningen noggrant så kan du tillgodogöra dig ergometerns mångsidiga egenskaper; då får du omväxling i din träning och det hjälper dig att hålla motivationen uppe. Träning med högt motstånd ökar styrka och muskelmassa, men kom ihåg att recumbenten i första hand är designad för aerobisk träning.

PULSMÄTNING

Pulsmätningen i E4R görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig. För torr och för fuktig hud gör att handpulsmätningen fungerar sämre.

Pulsen kan också mätas telemetriskt. E4R har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. E4R fungerar inte med koderade sändaren.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

OBS! Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet! Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag, underlaget bor vara skyddat också när redskapet transporteras. Förflytt redskapet ytterst försiktigt över ojämna ställer på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får redskapet aldrig trasporteras på trasporthjulen, utan det måste bäras.

Ställ dig bakom cykeln och ta tag i sadelröret med ena handen och i handstödet med andra handen. Lyft upp cykeln så att den vilar på transporthjulen i ramens främre del och flytta den till önskat ställe med hjälp av hjulen. Stå bakom

cykeln och håll den i ett stadigt grepp när du ställer ner den på golvet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen E4R kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon eller bilvax.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det magnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det magnetiska motståndet!
- Funktionen av den magnetiska bromsen är baserad på det magnetiska motständet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

OBS! Om redskapet inte fungerar ordentligt vid användning, kontakta genast din Tunturihandlare. Beskriv proplemet, hur redskapet använts, uppge inköpsdagen och serienumret på ditt redskap. Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan det uppkomma fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent. I de flesta fall är det onödigt att föra hela redskapet på reparation, eftersom det oftast räcker med att byta ut den felaktiga komponenten.

TEKNISKA DATA

Längd	165 cm
Höjd	100 cm
Bredd	67 cm
Vikt	63 kg

Alla Tunturimodeller uppfyller kraven i EU:
s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Alla Tunturiergometrar uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

SISÄLLYSLUETTELO

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuuaika on 24 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

TERVEYDENTILA

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HARJOITTELUYMPÄRISTÖ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle, suojatulle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

● Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTTÖ

● Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.

● Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.

● Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.

● Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

● Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

● Älä milloinkaan nojaa käyttöliittymään!

● Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.

● Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.

● Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.

● Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.

● Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ TUNTURI-HARJOITUSKUMPPANISI KANSSA.

ASENNUS

Tarkista, että pakkaus sisältää kaikki seuraavat osat:

1. Eturunko
2. Alarunko
3. Istuinrunko
4. Istuin (2 osaa)
5. Käsituki
6. Mittari
7. Tukijalat (2)
8. Polkimet (2)
9. Juomapulloteline
10. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen.

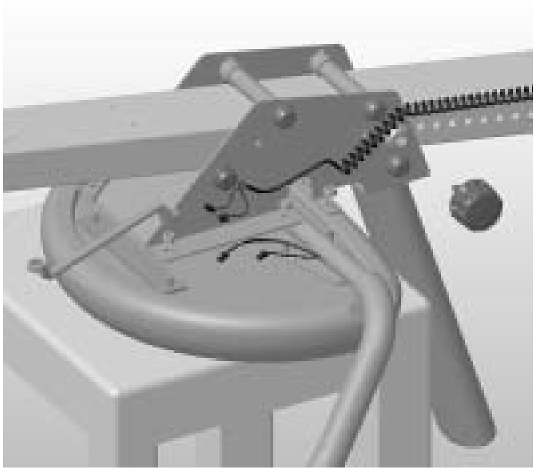
Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Ongelmatapauksissa ota yhteys laitteen myyjään ja ilmoita aina laitteen malli sekä sarjanumero. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Kun olet avannut pakkauksen, voit hävittää silikaattipussin heittämällä sen roskiin.

Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

Suosittelemme, että laitteen asennukseen osallistuu kaksi aikuista henkilöä.

KÄSITUKI JA ISTUIN

(käsipulssinmittauksella varustettu versio)



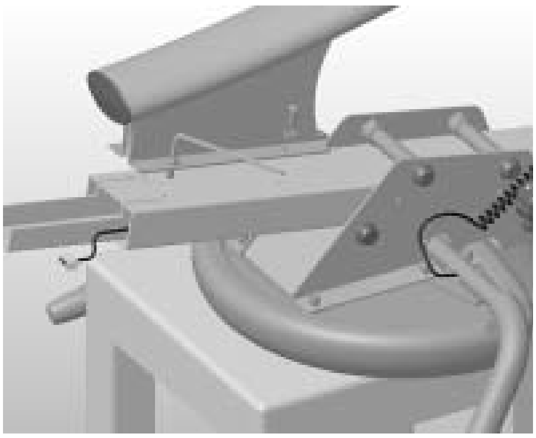
1. Irrota istuimen mutterit.
2. Aseta istuin ylösalaisin esim. tuolin päälle.
3. Aseta käsituki, laattatanko sekä ylösalaisin oleva istuinrunko istuimen pohjan päälle. Varo vahingoittamasta käsipulssien johtoja.
4. Kiinnitä käsituki sekä istuin istuinrunkoon muttereilla.
5. Liitä käsipulssien johdot kierrejohtoon ja työnnä ylimääräinen käsipulssijohtojen pituus käsituen sisään.
6. Kiinnitä istuimen lukitusnuppi (A) paikalleen.

KÄSITUKI JA ISTUIN

(versio ilman käsipulssinmittausta)

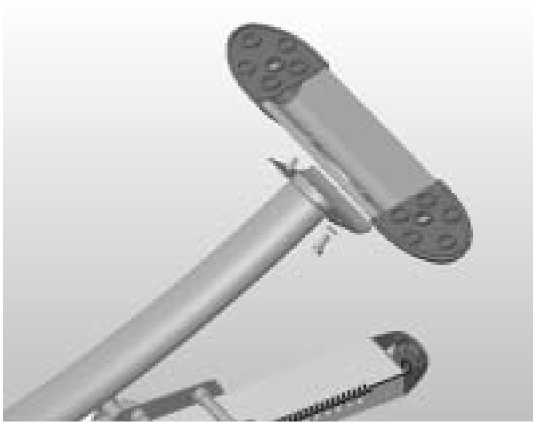
1. Irrota istuimen mutterit.
2. Aseta istuin ylösalaisin esim. tuolin päälle.
3. Aseta käsituki, laattatanko sekä ylösalaisin oleva istuinrunko istuimen pohjan päälle.
4. Kiinnitä käsituki sekä istuin istuinrunkoon muttereilla.
5. Kiinnitä istuimen lukitusnuppi (A) paikalleen.

ALARUNKO



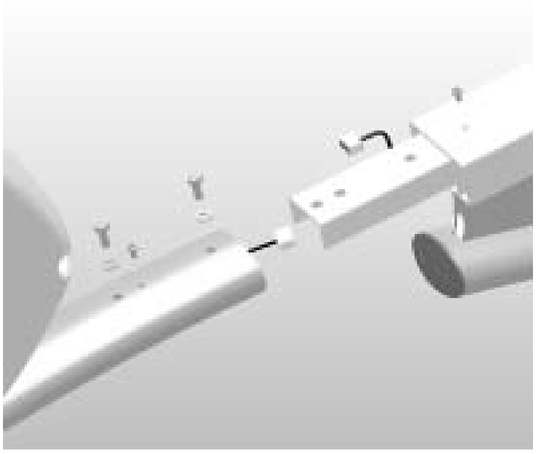
1. Kiinnitä alarunko istuinrunkoon neljällä M8x20 kuusiokoloruuvilla (B) ja aluslaatalla (C). Tarkista että istuinpalkki ja alarunko ovat samassa linjassa. Kiristä ruuvit huolellisesti.

TUKIJALAT

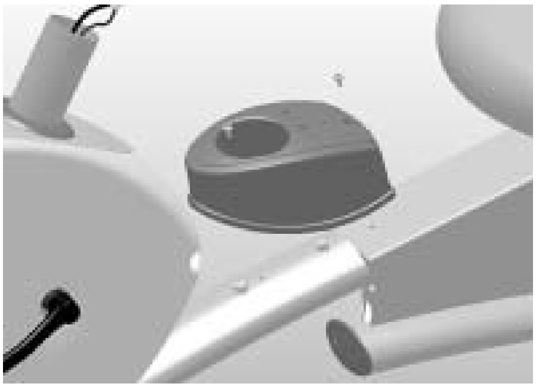


1. Kiinnitä takatukijalka kahdella M10-ruuvilla (D) ja aluslaatalla (E) runkoon. Kiinnitä ruuvit sormin, älä kiristä vielä lopulliseen tiukkuuteen.
2. Nosta laite lattialle ja käännä se oikein päin.
3. Kiinnitä siirtopyörin varustettu etutukijalka eturunkoon vastaavalla tavalla.

RUNGON YHDISTÄMINEN

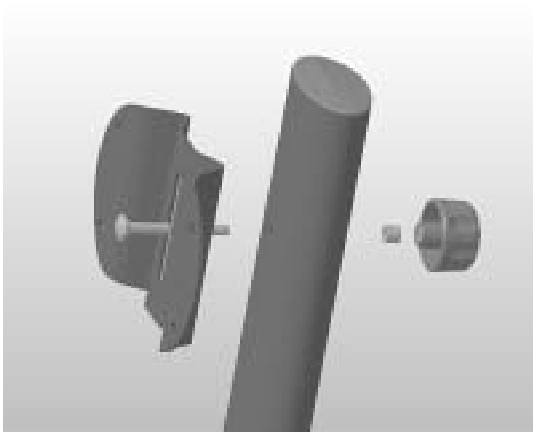


1. Irrota etu- ja istuinrungossa olevat M5-ruuvit.
2. Yhdistä käsipulssijohdot eturungon liittimiin.
3. Yhdistä eturunko ja istuinrunko työntämällä putket sisäkkäin siten, että kiinnitysruuvien reiät osuvat kohdakkain: käytä tarvittaessa aseta eturungon alle pala pakkauksessa käytettyä styrofoamia.
4. Kiinnitä rungot toisiinsa kahdella M8-ruuvilla (F) ja aluslaatalla (C). Varo vahingoittamasta käsipulssien johtoja.

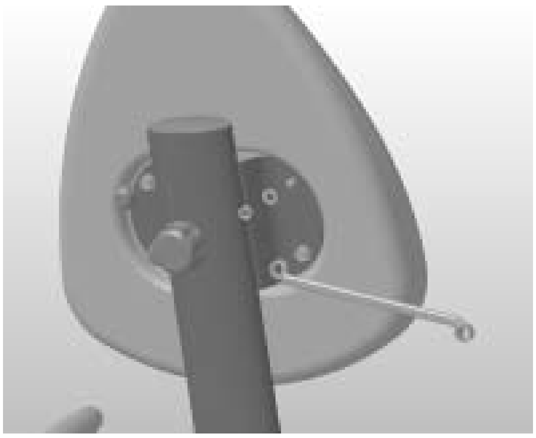


5. Kiinnitä juomapulloteline M5-ruuveilla runkoon.
6. Kiristä etu- ja takatukijalkojen kiinnitysruuvit tiukkaan.
7. Paina kiinnitysmutterien päihin muovitulpat.

SELKÄNOJA

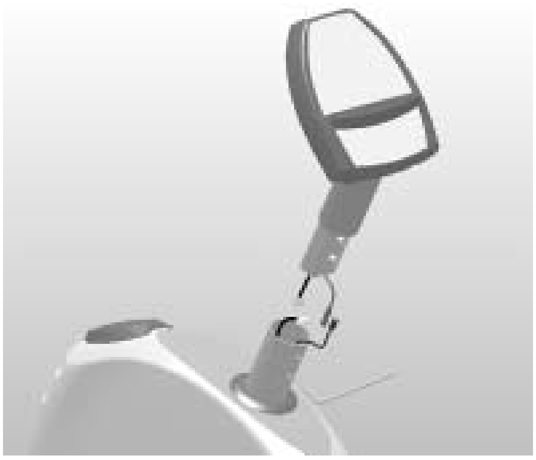


1. Pujota selkänojan taakse jäävä kiinnitysruuvi (G) istuinrunkoputkessa olevan reiän sekä selkänojan liitoslevyn läpi.
2. Aseta holkki (H) kiinnitysruuvin päälle ja kiinnitä liitoslevy istuinrunkoputkeen kiristämällä kiristysmutteri (I) kiinnitysruuvin päähän.



3. Irrota selkänojan mutterit ja aluslaatat ja kiinnitä näillä selkänoja liitoslevyyn.
4. Paina kiinnitysmutterien päihin muovitulpat.

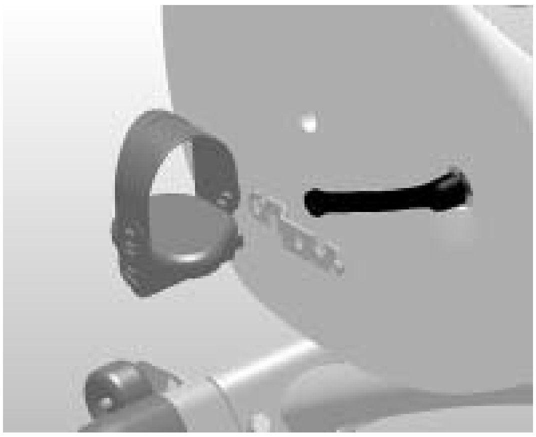
MITTARI



1. Irrota runkoputkesta tulevan johdon teippaus ja liitä johto mittariputkesta tulevaan johtoon.
2. Ohjaa liitetty johto huolellisesti runkoputken sisään ja työnnä mittarin liitosputki paikalleen runkoputken sisään siten, että kiinnitysruuvien kannat osoittavat istuimeen päin.

TÄRKEÄÄ! Älä irroita liitosputken kiinnitysruuveja, vaan kiristä ne vastapäivään kiertäen siten, että työnnät kuusiokoloavaimen pään runkoputkessa olevan reiän läpi kiinnitysruuvin kantaan ja kiristät kiinnitysruuvin.

POLKIMET

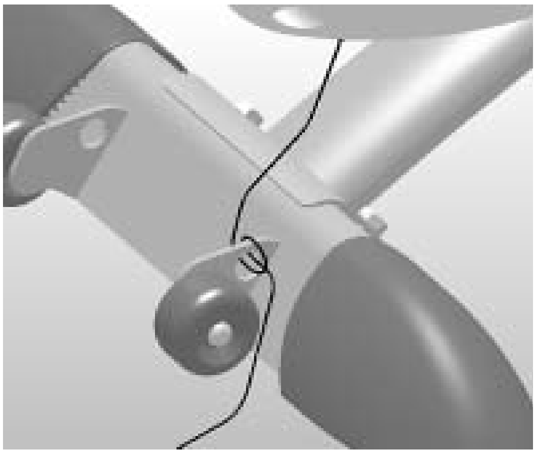


Polkimet erottuvat niissä olevin merkinnöin R (oikea) ja L (vasen).

1. Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen.
2. Kiinnitä polkimien hihnat. Hihnat erottuvat niissä olevin merkinnöin R (oikea) ja L (vasen).

3. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen altapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös.

VERKKOJOHTO



Kytke muuntajan johto etujalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntaja pistorasiaan.

- Irroita muuntaja pistorasiasta ja muuntajan johto laitteesta aina harjoituksen päätteeksi.
- Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

Solmi verkkojohto etujalkaan kuvan osoittamalla tavalla, jottei johtoon kohdistuva veto pääse vahingoittamaan liitintä.

MITTARI



Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

NÄPPÄIMET

1. MANUAL
Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. WATT CONTROL
Valitsemalla WATT CONTROL - eli vakioteho-ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, jolloin laite ohjaa kuormitusta poljentanopeudesta riippuen.

3. PROGRAMS
Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla nuolinäppäimiä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan tehoalueen.

4. TARGET HR
Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET
Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER
Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnon aktivointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. SCAN HOLD
Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

8. NUOLINÄPPÄIMET
Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

9. TIME / EFFORT (W) (HARJOITUSAIKA / HARJOITUSTEHO)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

10. DISTANCE / RPM (MATKA / POLJINKIERROSNOPEUS)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen matkaa kilometreinä ja nopeutta poljinkierroksina minuutissa.

11. KCAL / HR (ENERGIANKULUTUS / SYKE)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettä. Koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

12. MITTAYKSIKÖIDEN VALINTA
Mittarin mittayksiköt (KG / KM tai LB / MILES) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

13. TOTAALIARVOLASKURI
Laitteen kokonaiskäyttötunnit (aikanäyttö, TIME) ja -matka (matkanäyttö, DISTANCE) tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvot saat näkyviin painamalla yhtäaikaisesti molempia nuolinäppäimiä.

MITTARIN TOIMINNOT

QUICK START

Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnon painamalla **RESET**-näppäintä ja tämän jälkeen **ENTER**-näppäintä.

2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

3. Aloita harjoittelu.

MANUAL

1. Valitse toiminto painamalla **MANUAL**-näppäintä mittarin käynnistymisen tai **RESET**-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Aikanäyttö **(TIME)** alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika **ENTER**-näppäimellä.

3. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot **ENTER**-näppäimellä.

4. Aloita harjoittelu.

5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

VAKIOTEHO-OHJELMA (WATT CONTROL)

Sykealueiden tavoin myös harjoittelu tietyllä tehotasolla vaikuttaa elimistöön eri tavoin.
Jos esim. harjoittelet kuntoosi nähden liian alhaisella tehoalueella, harjoittelu ei välttämättä tuo toivottua tulosta tai vaikutusta kuntosi kehittymiseen harjoittelun toistuvuudestakin huolimatta. Vakioteho-ohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla tehotasolla, esim. 100 W.

1. Valitse **WATT CONTROL** -ohjelma painamalla **WATT CONTROL** -näppäintä mittarin

käynnistymisen tai **RESET**-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Tehonäyttö **(EFFORT)** alkaa vilkkua. Aseta haluamasi tehoarvo nuolinäppäimien avulla (20-400 W, 5 W portain, oletusarvo 100 W). Hyväksy **ENTER**-näppäimellä.

3. Aikanäyttö **(TIME)** alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman pylväiden ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika **ENTER**-näppäimellä.

4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee

käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot **ENTER**-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu.

6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tehoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

VAKIOSYKEOHJELMA (TARGET HR)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla **TARGET HR**-näppäintä mittarin käynnistymisen tai **RESET**-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo **ENTER**-näppäimen avulla.

3. Aikanäyttö **(TIME)** alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika **ENTER**-näppäimellä.

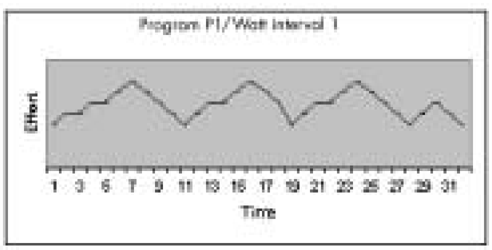
4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot **ENTER**-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

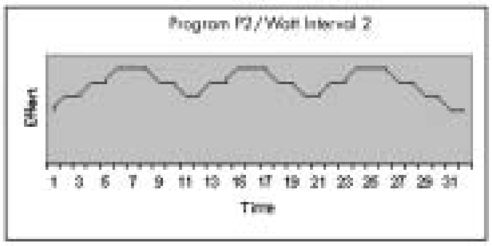
HARJOITUSPROFIILIT (PROGRAMS)

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Profiileissa teho- / syketaso vaihtelee automaattisesti. Vastustaso ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Valmisprofiilit on suunniteltu tuomaan vaihtelua ja mielenkiintoa harjoitteluusi: voit valita harjoittelusi pohjaksi minkä tahansa profiilin, mutta säädä profiilin tasoa nuolinäppäinten avulla ennen harjoituksen alkua tai harjoituksen aikana siten, että profiili on kuntotasollesi sopivalla tehoalueella.

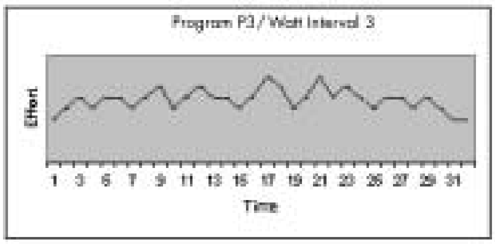
PROFIILI P1. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 121 W, huipputeho 182 W.



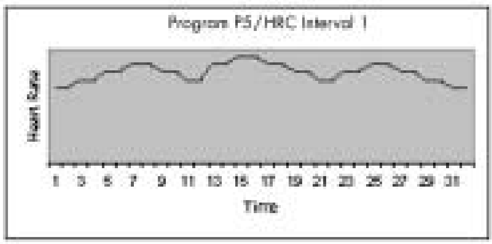
PROFIILI P2. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 122 W, huipputeho 154 W.



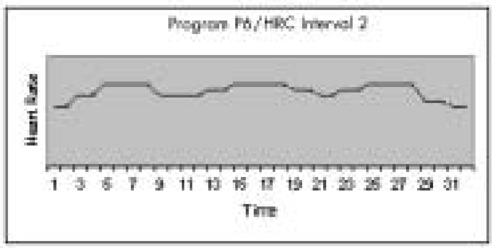
PROFIILI P3. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 120 W, huipputeho 182 W.



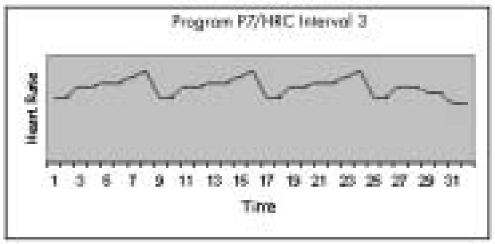
PROFIILI P4. Ylämäkitehoprofiili kestävyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 133 W, huipputeho 210 W.



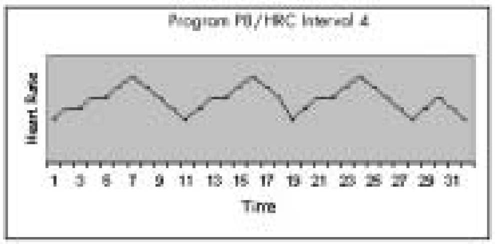
PROFIILI P5. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 119, huippusyke 136.



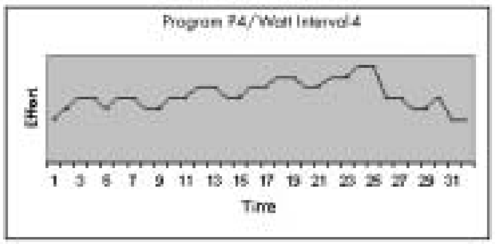
PROFIILI P6. Ylämäkisykeprofiili, jossa syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämänjälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 126, huippusyke 157.



PROFIILI P7. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 131, huippusyke 155.



PROFIILI P8. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 137, huippusyke 170.



1. Paina **PROGRAMS**-näppäintä mittarin käynnistymisen tai **RESET**-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Valitse haluamasi ohjelma (P1-P8) nuolinäppäimien avulla. Hyväksy valintasi **ENTER**-näppäimellä.

3. Aikanäyttö **(TIME)** alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona 20 min.) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman 32 askeleen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika **ENTER**-näppäimellä.

4. Aseta nuolinäppäimillä mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot **ENTER**-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää ohjelman intensiteettiä (tavoitetehoa tai -sykettä). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa, jolloin voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi. Mikäli keskeytys jatkuu yli 5 minuuttia, mittarin tiedot nollautuvat.

HARJOITTELU

Säännöllinen liikunta on terveyden perusta. Liikunta parantaa sydämen, verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa, vahvistaa lihaksia ja niveliä ja mm. hidastaa ikääntymisen vaikutuksia. Liikunta myös tehostaa energiankulutusta, ja on tärkeä osa painonhallintaa. Jotta saavuttaisit ne tavoitteet, jotka olet itsellesi asettanut, motivoi itseäsi liikkumaan. Muista, että lopullisena päämääränäsi on koko elämän kestävä terveys ja laadukkaampi elämä!

- Aseta itsellesi realistiset tavoitteet.
- Etene askel kerrallaan aikataulusi mukaan.
- Pidä kuntopäiväkirjaa, johon kirjaat edistymisesi.
- Vaihtele harjoittelutapaasi aika ajoin.
- Opettele itsekuria.

Sinä tunnet itsesi parhaiten: etsi motivaatio sisältäsi. Älä tee kuntoilusta itsellesi taakkaa. Ota ensimmäiseksi tavoitteeksesi tehdä kuntoilusta tapa. Vasta kun säännöllinen kuntoilu tuntuu luontevalta, voit asettaa lisää tavoitteita. Tärkeää kuntoilussa on myös sen monipuolisuus. Harrastamalla eri liikuntalajeja elimistön eri lihasryhmät saavat tarvittavaa liikuntaa ja harjoittelun mielekkyys.

KUNTOILUN ALOITTAMINEN

Mikäli koet fyysisen kuntosi heikoksi etkä ole kuntoillut pitkään aikaan, tai jos sinulla on terveydellisiä ongelmia, sinun kannattaa testauttaa kuntosi. Henkilöiden, joilla on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai muita riskitekijöitä, kannattaa ehdottomasti mittauttaa peruskuntonsa ennen kuntoilun aloittamista.

KUINKA USEIN? Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua.

KUINKA KAUAN? Jos kuntosi on huono, aloita noin 15-20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

KUINKA KOVAA? Tehokkaan ja turvallisen harjoittelutason voit parhaiten määritellä syketason avulla. Tästä syystä kuntolaitteessasi on käyttöliittymä, joka mahdollistaa sykemittauksen. Aloita määrittelemällä itsellesi sopiva syketaso. Noudata aina lääkärin tai liikunnan ammattilaisen ohjeita harjoitustason suhteen.

OIKEA HARJOITUSTASO

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaista harjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee. Aerobinen liikunta perustuu hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan lisää kestävyyttä ja yleiskuntoa - toisin sanoen terveyttä!

Valitse harjoittelun vaativuustaso kuntosi mukaan: näin harjoittelu on miellyttävää ja tehokasta. Paras rasitustason mittari on sydämen syketaajuus. Selvitä maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 - 0,7 X IKÄ

Tulos on keskimääräinen arvo, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta,joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % MAKSIMISYKKEESTÄ
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet liikuntaa. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % MAKSIMISYKKEESTÄ
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, lisää joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa.

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % MAKSIMISYKKEESTÄ
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää pitkään jatkunutta kuntoilua.

HARJOITTELU E4R REKUMBENTILLA

Ergometri E4R on suunniteltu siten, että painosi jakautuu miellyttävän tasaisesti lantion ja alaselän varaan. Lisäksi harjoitusasennossa jalkasi ovat lähes sydämen korkeudella, jolloin verenkiertoelimistösi rasittuu vähemmän ja voit harjoitella tehokkaammin. Varmista aina ensin, että harjoitusasentosi on sopiva.

1. Aseta jalkasi polkimille
2. Käännä istuimen säätönuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että istuin pääsee vapaasti liikkumaan.
3. Työnnä istuin sopivalle etäisyydelle: jalkaterän keskikohdan tulee ulottua polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa kauimmaisessa asennossa istuimesta. Tarkista etäisyyden sopivuus polkemalla vastapäivään.
4. Irrota ote nupista kun etäisyys on sopiva; istuin loksahtaa paikalleen.
5. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

Suosittelemme kuntoilua vähintään kolme kertaa viikossa. Aerobisen terveyskunnon kehittämiseen soveltuu erinomaisesti harjoittelu pienemmälläkin vastuksella, kun poljinnopeus on noin 60-80 rpm. Tällainen harjoitus pitää sykkeen sopivan alhaisena, joten harjoitusta voidaan jatkaa pidempään. Jos kuntosi on heikko, aloita 15-20 minuutin harjoituksella, ja kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30-60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen. Aerobisen terveyskunnon kehittäminen suosii pidempiä harjoituksia, joten valitse harjoituksesi rasittavuus tämän mukaisesti. Intervalliharjoitus, jossa vastus- ja syketaso vaihtee harjoituksen aikana, on tehokas harjoitusmuoto, mutta varo liiallista harjoitustehoa, sillä se rasittaa niveliä ja polvia. Harjoitteet korkealla vastuksella lisäävät voimaa ja lihasmassaa, mutta muista, että rekumbenttiergometrit on suunniteltu nimenomaan aerobiseen harjoitteluun.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta.

Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin.

Käytä harjoittelussa hyväksesi ergometrin tarkkaa tehon- ja kalorinmittausta, ja tutustu mittarin käyttöohjeisiin, jotta voit hyödyntää monipuolisesti ergometrin ominaisuuksia: näin saat vaihtelua harjoitteluun ja motivaatiosi pysyy korkealla. Pidä aina käsituesta kiinni polkiessasi; näin pidät yläkehosi vakaana ja varsinkin suuremmilla tehoilla saat lisää voimaa jalkoihin. Aloita hitaalla nopeudella ja matalalla vastuksella. Nosta harjoitusnopeutta ja vastustasoa asteittain kuntosi ja tuntemustesi mukaan. Älä lopeta harjoitustasi yhtäkkiä, vaan vähennä nopeutta ja vastusta asteittain, äläkä unohda venyttelyä harjoituksen päätyttyä. Kuivaa laite ja varsinkin mittari aina harjoituksen jälkeen.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

E4R:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia antureita yhtäaikaisesti. Pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että antureita koskettava iho on hieman kostea.

TÄRKEÄÄ! Mikäli harjoittelet sykeohjatusti tai sykelukeman tarkkuus on harjoittelussa tärkeä, suosittelemme sykemittausta sykevyön avulla; toisin kuin sykevyön avulla tapahtuvassa sykemittauksessa, pulssinmittauksen tarkkuudessa voi esiintyä huomattaviakin yksilöllisiä eroja.

LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla Polarin langattomien sykelähettimien kanssa. Luotettavimmaksi sykkeenmittaustavaksi on todettu langaton sykemittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille.

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti HR-tekstin vieressä vilkkuvaa valoa, ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta tai ylimääräisiä sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti. Keskeytä harjoittelu ja tarkista, että olet noudattanut annettuja ohjeita sykemittauksen osalta.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle. Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

TÄRKEÄÄ! Muista irrottaa verkkojohto ennen laitteen siirtoa! Siirrä laitetta erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa laitetta tulee aina kantaa. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Asetu laitteen taakse ja ota toisella kädellä istuinrungosta ja toisella käsituesta kiinni. Nosta laite rungon etuosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske laite alas pitäen laitteesta kiinni ja koko ajan laitteen takana pysytellen.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

E4R:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon- suojaöljyllä tai autovahalla.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Magneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrua!
- Magneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö ja ostopäivämäärä sekä laitteesi malli ja sarjanumero. Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TEKNISET TIEDOT

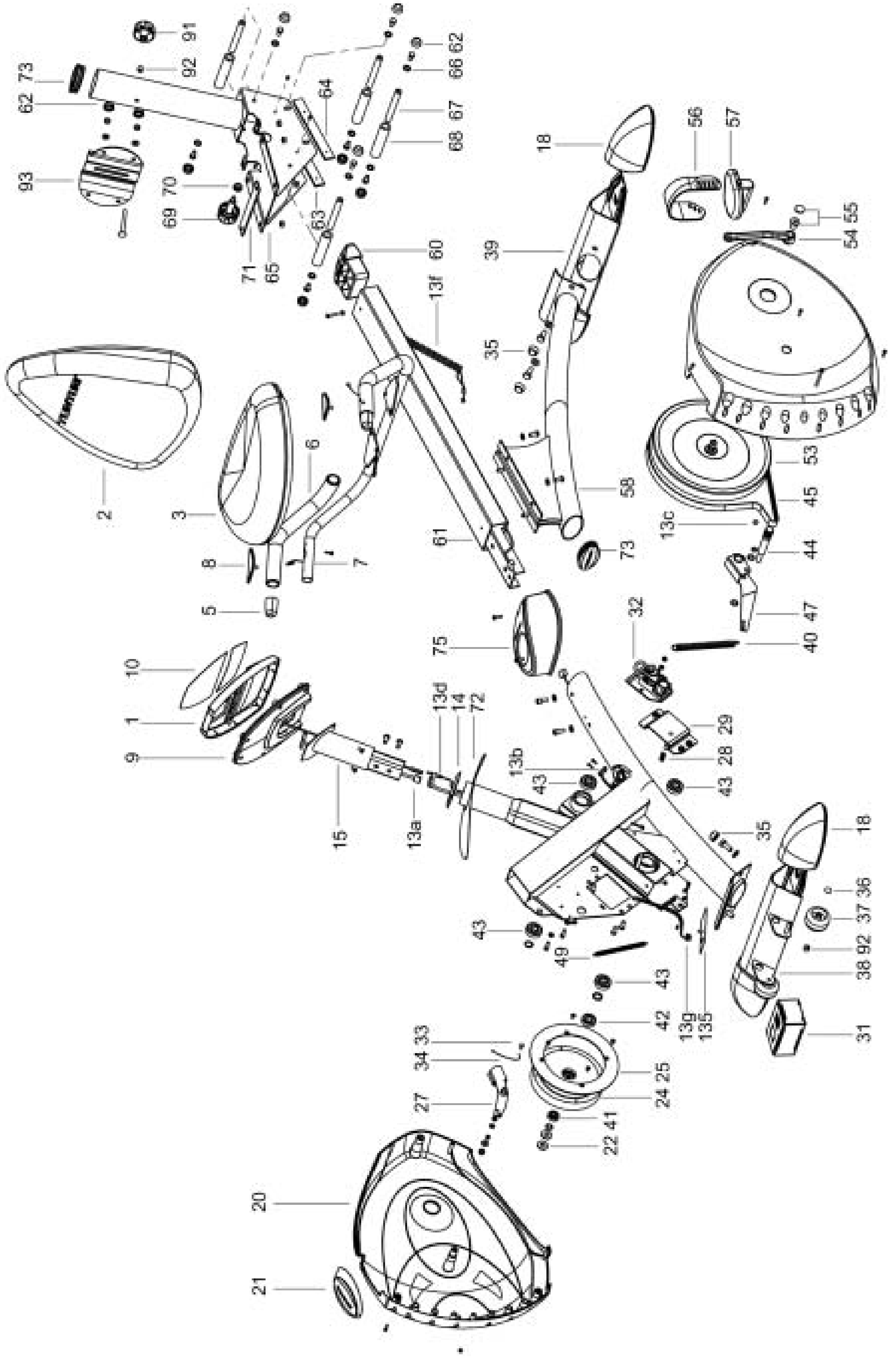
Pituus	173 cm
Korkeus	109 cm
Leveys	68 cm
Paino	63 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Kaikki Tunturi-ergometrit täyttävät CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957, osat 1 ja 5).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

1	233 1053	User interface (incl 10)	1
2	153 9003	Seat back	1
-	M8 DIN 125	Washer	4
-	M8 DIN 934	Nut	4
3	153 9001	Seat	1
-	M8 DIN 125	Washer	2
-	M8 DIN 985	Nut nylon	2
5	533 7039	Plug	2
6	213 1007	Handle grip	1
7	203 9005	Handle bar (incl. 5, 6, 8)	1
-	203 9004	Handlebar (incl 5, 6)	1
-	M8 DIN 125	Washer	4
-	M8 DIN 985	Nut nylon	4
8	403 9012	Hand pulse unit (only hgp)	1
-	4,2x16 DIN 7504-K	PT-Screw	2
-	403 0043 Pulsetransmitter belt (no hgp)		1
9	173 1065 User interface lower cover		1
10	423 1110	Membrane	1
13	403 9013 Cable set (incl. 13a,13d,13f,13g)		1
-	403 9018 Cable set (incl. 13a,13g)		1
13b	403 1088	Sensor	1
-	3,5x13 DIN 7504-K	Screw	2
13c	403 1026	RPM-magnet	1
14	683 1011	Bezel	1
15	103 9015	Tube	1
-	M8x20 DIN 7380	Screw	2
17	103 9005	Frame	1
18	533 1050	Stand plug	4
19	423 9005 Label set (incl.19a, 19b)		2
20	173 1064 Side cover, LH and RH.		2
-	KB 40x20 WN-1411 PT-Screw		4
-	M5x60 DIN 7985	Screw	1
-	M5 DIN 934	Nut	1
21	533 9012	Plug	1
22	653 1017	Nut	2
-	12x18x05 DIN 988	Washer	1
24	303 9004	Flywheel	1
-	17x24x1,5 DIN 988	Washer	1
25	433 1013	Aluminium circle	1
-	M5x10 DIN 7991	Screw	4
27	373 1026	Brake lever	1
-	M8 DIN 125	Washer	1
-	M8 DIN 985	Nut nylock	1
28	643 1008	Spring	1
29	103 1048	Brake lever frame	1
-	653 1026	Screw	3
31	403 7020 EU Transformer 24VDC, EUR		1
-	403 7020 GB Transformer 24VDC, GB		1
-	403 7020 USA Transformer 24VDC, USA		1
-	403 7020 JPN Transformer 24VDC, JPN		1
-	403 7020 AUS Transformer 24VDC, AUS		1
32	403 9016	Servo motor	1
-	M6x20 DIN 912	Screw	2
-	M6 DIN 125	Washer	4
-	M6 DIN 985	Nut nylock	2
33	220065	Nipple	1
-	M6 DIN 125	Washer	1
34	223 1013	Metal wire	1
*	35 533 1046 M10	plug	4
36	673 500 88	Snap locking	2
37	533 1048	Wheel	2
38	103 1038	Front support	1
-	103 1039 compl. (incl. 18, 36, 37, 92)		1
* -	M10 DIN 125	Washer	2
* -	M10x25 DIN 933	Screw	2
39	103 9006	Rear support	1
* -	M10 DIN 125	Washer	2
* -	M10x25 DIN 933	Screw	2
40	643 104 89	Spring	1
41	523 504 84	Bearing, flywheel	1
42	523 1010	Bearing, flywheel	1
43	523 409 85	Bearing	4
44	343 1010	Flywheel axle	1
45	443 9003	Transmission belt	1
47	513 9002	Belt tightener frame	1
-	12x18x1 DIN 988	Washer	2
-	10 DIN 471A	Retaining	1
49	643 1007	Spring	1
53	263 1007	Pulley	1
-	17 DIN 471A	Retaining	1
54	353 1005 1	Crank, RH	1
-	353 1004 1	Crank, LH	1
55	653 0073	Screw-plug	2
56	363 1002	Pedal band, pair	1
57	363 1001	Pedal, pair (incl. 56)	1
58	103 9018	Rail support	1
* -	M8 DIN 125	Washer	4
* -	M8x20 ISO 7380	Screw	4
60	533 9018	Rear plug	1
-	50x30 WN1412	PT-Screw	1
-	M6 DIN 934	Washer	1
61	103 9016	Seat rail	1
* -	M8 DIN 125	Washer	2
* -	M8x20 DIN 933	Screw	2
*62	533 0020	M8 plug (* 4 pcs)	12
63	533 9019	Slide washer right	1
-	M4x8 DIN 7985	Screw	2
64	533 9020	Slide washer left	1
-	M4x8 DIN 7985	Screw	2
65	153 9005	Seat frame	1
66	652 133	Washer	8
-	M8x16 DIN 933	Screw	8
67	343 9006	Seat frame axle	4
68	533 9017	Seat frame roller	4
69	533 0008	Locking knob	1
70	533 156	Sleeve	1
71	433 9003	Spacer	1
72	433 1018	Front cover	1
73	533 9011	Seat frame plug 2	
75	593 9003	Bottle holder	1
-	M5x10 DIN 7985	Screw	2
*91	533 1019	Locking knob	1
* -	M8x80 DIN 603	Screw	1
*92	7208131001	Sleeve (* 1 pc)	3
93	503 9007	Fastener plate	1
135	433 1017	Cover plate	1
-	M5 DIN 934	Nut	1
*	553 9004	Assembly kit (incl. *)	1
*	553 0002	Box spanner	1
*	556 0003	Screw driver	1
*	556 031 00	Allen key 5mm	1
*	553 100 88	Multihole wrench	1
-	583 9004	Owner's manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1



93
62 73
69 70
71
65
63
64
92
91
68 67
66 62
60
13f
2
3
6
8
7
5
61
39
35
18
58
73
56
57
54 55
53
45
13c
44
47
40
32
75
10
1
9
15
13a
13d
14
72
13b
43
29
28
35
18
36 37
38 92
31
49
13g
135
42
34 33
27
24 25
22 41
20
21

www.tunturi.com



TUNTURI®
THE MOTOR – it's you.

TUNTURI OY LTD
P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

583 9002